

SƠN HÀO HẢI VỊ TỪ CÔN TRÙNG

Sâu bướm, ấu trùng bọ cánh cứng, châu chấu hay bọ xít có thể trở thành nguồn thức ăn trong tương lai với nhiều giá trị dinh dưỡng tốt cho sức khỏe con người.

Sâu bướm Mopane

Sâu bướm Mopane là giai đoạn ấu trùng của bướm hoàng đế (*Imbrasia belina*), một loài bướm phổ biến ở miền nam châu Phi. Loại sâu bướm này có thể ăn được sau khi đun trong nước muối và sấy khô. 100 g sâu bướm có thể bổ sung 31 mg sắt, nhiều hơn so với lượng sắt có trong thịt bò, cũng như cung cấp các chất dinh dưỡng như kali, canxi, photpho, kẽm... Ngày nay, sâu bướm trở thành một trong những loại lương thực trong các thời kỳ đói kém ở châu Phi. Thậm chí, thu hoạch sâu bướm còn được coi là ngành công nghiệp triệu đô ở khu vực này.

Châu chấu Chapuline

Chapulines là loài châu chấu thuộc họ Sphenarium, thường được ăn ở nhiều nơi thuộc khu vực miền nam Mexico. Khi chế biến, châu chấu được rang giòn và thêm các gia vị khác như tỏi, nước chanh, muối, hành, bột ớt. Theo các nhà nghiên cứu, cơ thể châu chấu Chapulines có thể chứa tới 70% protein và được cho là có thể bổ sung nguồn protein dồi dào cho con người.

Ấu trùng Witchetty

Ấu trùng Witchetty là nguồn thức ăn chủ yếu của thổ dân sinh sống ở Australia. Khi ăn sống, ấu trùng có vị như hạt điều; ấu trùng sẽ giòn và thơm như thịt gà rán khi đã được nướng bằng than. Ấu trùng Witchetty giàu azzit oleic, một chất béo không bão hòa đơn Omega-9 có lợi cho sức khỏe con người.

Mối

Đối với nhiều người dân sinh sống ở Nam Mỹ và châu Phi, mối được chiên giòn, phơi nắng, xông khói hay hấp với lá chuối là nguồn thức ăn ngon và bổ dưỡng. Cơ thể mối chứa khoảng 38% là protein. Loài mối *Syntermes aculeosus* ở Venezuela rất giàu các chất dinh dưỡng như axit béo, sắt, canxi...

Một cây cọ đỏ

Một cây cọ đỏ (*Rhychophorus phoenicis*) là món ăn được ưa thích của nhiều bộ tộc châu Phi. Một được nhặt từ các tán cây cọ, có chiều dài khoảng 10 cm, chiều ngang 5 cm, được chiên áp chảo vì cơ thể chứa nhiều mỡ. Theo các nhà khoa học, đây là loài côn trùng lý tưởng có thể cung cấp các chất dinh dưỡng như sắt, kẽm, photpho cũng như các axit béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa có lợi cho sức khỏe. Loài một cũng có thể được ăn sống.

Bọ xít hôi

Bọ xít hôi (Hemiptera Order) là nguồn thực phẩm được yêu thích ở nhiều nước châu Á, Nam Mỹ và châu Phi. Loài côn trùng này có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng như protein, sắt, kali, photpho. Vì con bọ tiết ra mùi hôi độc hại, nên chúng sẽ được chế biến bằng cách rán hoặc ngâm qua nước rồi phơi khô. Để ăn sống, con bọ phải được cắt đầu cho mất mùi hôi.

Sâu bột

Ấu trùng của bọ cánh cứng sâu bột (*Tenebrio molitor*) là một trong số ít những loài côn trùng được tiêu thụ ở các nước phương Tây. Ở Hà Lan, sâu bột được nuôi để làm thức ăn cho người và động vật. Các chất dinh dưỡng có trong sâu bột gồm có đồng, natri, kali, sắt, kẽm, protein, chất béo không bão hòa đa. Đây được coi là loài côn trùng có giá trị dinh dưỡng không có loài nào sánh bằng.