

MÓN NGON BỔ RẺ TỪ VE SÂU

Mùa ve sâu và lời kêu gọi ăn côn trùng của Liên Hợp Quốc đang là lý do khiến các nhà khoa học lao vào khám phá sự ngon miệng và bổ dưỡng của các món ve luộc, ve tái hay ve tẩm đường.

>>> Tình ca ve sâu lọt vào tầm ngắm của hải quân Mỹ

Một nhà sinh vật học và chuyên gia nghiên cứu ve sâu tại trường Cao đẳng Mount St. Josep, thành phố Cincinnati, Ohio, Mỹ cho biết: “Ve sâu là loại côn trùng không chứa chất gluten vì chúng không ăn lúa mỳ. Loại sinh vật này cũng giàu đạm, ít béo và có hàm lượng carbon hydrat thấp”.

Theo lời kể của Kristky, một người rất thích món ve sâu tái trộn trong salad, ve sâu hầu như chỉ sống dưới mặt đất và hút chất nhựa từ rễ cây. Chính thức ăn từ cây làm cho chúng có màu xanh và có mùi vị giống măng tây, đặc biệt khi ăn sống hoặc luộc.

Còn theo Jenna Jadin, nhà côn trùng học hiện đang thành viên phụ trách chính sách công nghệ và khoa học, thuộc Hiệp hội Khoa học tiên tiến của Mỹ tại Washington, D.C., người đã viết cuốn sách hướng dẫn nấu ăn mang tên Cicada-Licious: Cooking and Enjoying Periodical Cicad (Chế biến và thưởng thức ve sâu) xuất bản năm 2004, món ăn từ ve sâu không hề quá béo ngậy như chúng ta tưởng. Bà cho rằng, ve sâu còn có thể dùng để chế biến cocktail, và món cocktail với ve sâu tẩm đường sẽ là một công thức mới rất thú vị.

Những xiên bọ cạp, cá ngựa, châu chấu và ve sâu được bày bán ở Bắc Kinh, Trung Quốc năm 2009. (Ảnh: Victor Fraile/Corbis)

Trong cuốn sách của bà có viết, tôm rồng, tôm hùm, cua và tôm rảo đều thuộc cùng một hệ với côn trùng – đó là động vật chân khớp. Vì thế, việc “đánh chén” một con bọ cánh cứng, dế mèn hay ve sâu cũng giống như việc ăn tôm vậy.

Cuốn sách của Jadin cũng đề cập đến ý kiến phản bác từ phía trường Đại học Maryland rằng, người ăn ve sâu trước tiên cần hỏi tư vấn bác sỹ, vì giống như các loại thực phẩm khác, một số người có thể bị dị ứng khi ăn.

Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây cho thấy, một số người quan ngại về chất thủy ngân từ môi trường, ví dụ như từ các nhà máy điện sản xuất từ than đá có thể được tích lũy trong cơ thể ve sâu, vì loại côn trùng này thường sống chui dưới lòng đất từ 13 đến 17 năm. Tuy nhiên, bà cho rằng đây không phải điều đáng lo.

Bà đưa ra dẫn chứng, cá cũng là loại thức ăn có chứa thủy ngân mà con người vẫn thường ăn. Tuy nhiên theo khuyến cáo của liên bang, có những người nên ăn ít cá. Vì vậy có lẽ điều này cũng nên áp dụng với ve sâu mặc dù chưa có khuyến cáo chính thức nào.

Điều duy nhất Jadin bận tâm là việc sử dụng thuốc trừ sâu, và thuốc diệt cỏ trong khu vực có ve sâu có thể sẽ khiến loại chất hóa học này bị hấp thụ vào cơ thể chúng. Vì thế, theo bà, chúng ta chỉ nên ăn một số lượng ít, ngay cả nếu ve sâu có chứa hóa chất trong cơ thể thì điều này cũng không nguy hại hơn việc ăn cá.

Các chuyên gia đều đồng ý với quan điểm rằng, ăn ve sâu với lượng vừa đủ, giống như các loại côn trùng khác, giúp cung cấp cho cơ thể một nguồn protein dồi dào, tương đương với hàm lượng protein trong mỗi 0,45kg thịt đỏ.

Những người nghiện ăn ve sâu tiết lộ, khi ăn côn trùng, bạn cần chọn những con vừa mới lột xác và trước khi bọ cánh ngoài của chúng trở nên đen và cứng. Theo Jadin, thời điểm tốt nhất để kiểm các con ve sâu như vậy là vào sáng sớm, ngay sau khi chúng chui lên khỏi mặt đất và trước khi bò lên cây.

Bà bổ sung thêm, nếu loại nhộng non khó kiếm thì có thể chọn ve sầu cái. Bụng của ve sầu cái rất béo và chứa nhiều trứng, giàu dinh dưỡng. Trong khi đó, ve sầu đực lại gầy hơn và không có nhiều thịt để ăn. Món ve sầu chiên giòn hoặc nhúng trong nước sốt được rất nhiều người ưa chuộng.

Mới đây, Liên Hợp Quốc kêu gọi mọi người trên thế giới nên ăn côn trùng. Tổ chức này cho rằng, ăn côn trùng là một trong những biện pháp hiệu quả để chống nạn đói toàn cầu, đồng thời côn trùng là món ăn giàu dinh dưỡng.