

Hyönteiset lautasella

Tiesitkö, että

- Maailmanlaajuisesti jo yli kaksi miljardia ihmistä syö hyönteisiä ravintonaan



Hyönteiset lautasella

- Hyönteisravinnossa on samat ravintoaineet kuin lihassa, mutta sen kasvattaminen ei kuluta luonnonvaroja läheskään yhtä paljon
- Hyönteiset sisältävät runsaasti proteiinia, kreatiinia, kalsiumia ja B12-vitamiinia
- Hyönteiset voivat korvata ruokavaliossa ainakin lihatuotteita.



Hyönteiset lautasella

- Hyönteiset sisältävät runsaasti samoja ravintoaineita kuin perinteinen liha
- Kanassa on energiaa 188 kcal (per 100g), jauhelihassa 208 kcal, jauhomadoissa 539 kcal ja sirkoissa 455 kcal
- Hyönteisten ravintoarvot vaihtelevat suuresti riippuen lajista ja kohdistetuista prosessointimenetelmistä. Vaihtelua syntyy muun muassa eri kantojen, erilaisten käytettyjen kasvuaikojen ja annetun ravinnon vuoksi.

Hyönteiset lautasella

Suklaasirkat

- 50 g kenttäsirkoja
- 200 g taloussuklaata
- 100 g vadelmia
- 1 tl vaniljasokeria
- mintunlehtiä

Ohje:

Jos käytät pakastettuja sirkoja, anna niiden sulaa puolisen tuntia huoneenlämmössä ennen valmistusta. Elävät sirkat voi heittää pannuun sellaisenaan. Sulata suklaapatat kattilassa tai fondue-astiassa. Jos käytät kattilaa, kiehua ensin 2 dl nestettä kuten kermaa, ennen kuin lisäät suklaapatat kattilaan. Soseuta vadelmat tehosauvalla. Lisää joukkoon vaniljasokeri ja jatka sekoittamista. Paista sirkoja puolisen minuuttia kuumalla pannulla öljyssä. Lisää reippaasti suolaa. Nosta valumaan pyyhkeelle. Tartu sirkkaan syömäpuikoilla ja dippaa se sulaan suklaaseen. Anna jähmettyä kymmenisen sekuntia, ja kostuta vadelmasoseeseen. Mintunlehdet voi silputa vadelmasoseen päälle tai nauttia sellaisenaan suupalojen välissä.



Hyönteiset lautasella

Maukkaat jauhomato-lihapullat:

1,5dl maitoa

1dl korppujauhoja

1 sipuli

1 kananmuna

Mausteet (suolaa, aromisuolaa, pippuriseosta, valkosipulijauhetta)

400g jauhomatoja

Voita (tai öljyä)

Kaada jauhomadot tehosekoittimeen. Muussaa madot tehosekoittimessa mössöksi. Sekoita korppujauho maitoon ja anna imeytyä. Kuori ja pilko sipuli hienoksi. Lisää sipuli, muna, mausteet ja jauhomatomössö korppujauhoihin. Sekoita tasaiseksi. Kostuta kädet vedellä ja pyörittele seos lihapulliksi. Paista lihapullat uunissa 200 asteessa 20 minuuttia tai paistinpannulla vähässä rasvassa kypsiksi.