

FAKTA INSEKTER

Insekter har använts som mat i tusentals år och faktum är att cirka två miljarder människor över hela världen dagligen har insekter i sin kost. För oss här i Sverige som inte är vana att äta insekter kan det kännas konstigt och äckligt att tänka sig. Men det är precis det som det handlar om, vana alltså. Om man tänker efter så äter vi ju till exempel räkor och musslor utan att tycka att det är något konstigt. Tittar man närmare på de djuren så kanske många skulle tycka att även de ser lite läskiga ut?

Insekter är egentligen väldigt nyttig och bra mat för oss människor. De är näringsrika och hälsosamma, innehåller bland annat mycket aminosyror, fetter, järn, kalcium och b-vitaminer. Men framförallt allt är de väldigt rika på proteiner som vi behöver för att bygga upp våra muskler och vårt skelett bland annat. Som vi äter idag kommer det mesta av vårt protein från kött.

Det skulle alltså också vara bättre för planeten om vi människor åt insekter istället för kött för att få i oss proteiner. Eftersom vi behöver minska vårt köttintag.

Som jämförelse kan man se att för att producera:

1kg syrsor som man kan äta går det åt 1 liter vatten.
För 1kg nötkött krävs 1500 liter vatten.

För 1kg syrsor går det åt 1,7kg föda.
För 1kg nötkött går det åt 20kg föda.



Det behövs alltså inte alls lika mycket foder och vatten för att föda upp ett kilo ätbart kött från insekter jämfört med exempelvis gris, ko och fågel. Det är också bra att insekter kan matas med sådant som vi anser vara avfall, sådant som alltså annars kastas bort. T ex mäsik från bryggerier.

Man kan förstås också locka fram insekter själv för att äta. Då ska man tänka som man gör med svamp, plocka bara de som du känner till och vet att man kan äta och låt fridlysta sorter vara.