



## BIURO PRASOWE

### **JADALNE OWADY MODA PRZYCHODZĄCA Z KRAJÓW AZJATYCKICH CZY PRZYSZŁOŚĆ ZAGWARANTOWANIA BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCIOWEGO NA ŚWIECIE?**

Zwiększającą się liczbą ludności na świecie przyczynia się do ciągłego zmniejszania dostępnych zasobów pokarmowych bogatych w składniki odżywcze, w tym też białko pochodzenia zwierzęcego, które jest jednym z ważniejszych składników odżywczych w żywieniu człowieka. Ze względu na realne zagrożenia związane z nieustającym wzrostem produkcji żywności można stwierdzić, że zwiększenie hodowli zwierząt będzie niemożliwe, co będzie skutkowało brakiem bezpieczeństwa żywnościowego na świecie. Potrzebne są zatem alternatywne źródła żywności. Czy mogą nimi być owady jadalne?

Według szacunków ONZ przewidywana liczba ludności na świecie w 2025 roku będzie wynosić 8 miliardów. Z przeprowadzonych przez FAO badań opublikowanych w 2015 wynika, że jedna na dziewięć osób żyjących na świecie jest niedożywiona, zaś największa liczba osób niedożywionych zamieszkuje kraje rozwijające się. Zdaniem ekspertów z FAO, w celu zaspokojenia potrzeb żywieniowych wzrastającej liczby ludności należy do 2030 roku zwiększyć produkcję żywności prawie dwukrotnie. Wraz ze wzrostem produkcji żywności zmniejsza się powierzchnia gruntów rolnych, dlatego wzrost produkcji żywności może przyczynić się do ograniczenia ilości nowych gospodarstw. Istotnym światowym wyzwaniem jest obniżający się poziom światowych zasobów wodnych, w związku z tym rosną koszty hodowli zwierząt.

Wzrastające koszty produkcji zwierzęcej, coraz większa liczba nowych chorób wśród zwierząt gospodarskich, zwiększająca się liczba ludności na świecie, wyczerpywanie się zasobów świeżej wody, zmiany klimatu, zanieczyszczenie środowiska to najczęstsze czynniki przyczyniające się do wzmożonych poszukiwań w zakresie alternatywnych źródeł żywności, bezpiecznych do spożycia przez ludzi, których produkcja będzie generowała niskie koszty.

### **OWADY JADALNE JAKO ALTERNATYWNE ŹRÓDŁO ŻYWNOŚCI**

Do alternatywnych źródeł żywności możemy zaliczyć owady jadalne. Ich konsumpcja jest tematem szeroko dyskutowanym na świecie. Podstawowymi zaletami jadalnych owadów są m.in. wysokie wartości odżywcze (70% surowego białka, brak węglowodanów oraz cenne źródło minerałów t.j potas, żelazo, fosfor, miedź, czy cynk i witamin z grupy B). Ponadto hodowla owadów emituje śladowe ilości gazów cieplarnianych (redukcja negatywnego wpływu na środowisko), a otrzymywana ze świerszczy mąka zaliczana jest do produktów bezglutenowych. Znaczenie jadalnych owadów istotne jest z punktu widzenia aspektów środowiskowych. Warto podkreślić, że:

- hodowla owadów przyczynia się do 100 razy mniejszej emisji GHG, w tym CO<sub>2</sub>, niż w przypadku tradycyjnego inwentarza żywego,
- aby wyprodukować kilogram wołowiny, trzeba zużyć nawet 12-krotnie więcej paszy, a także 100 razy więcej czasu, niż ma to miejsce w przypadku hodowli owadów,
- do chowu bydła, trzody czy drobiu – potrzeba 200 razy większej powierzchni w porównaniu do obszaru, na jakim można wyhodować owady,
- ilość wody konieczna do rozwoju owadów jest 2500 razy mniejsza od potrzeb tradycyjnego inwentarza żywego,



- owady można hodować w każdym klimacie, a krótki cykl ich rozwoju – sprzyja produkcji znacznych ilości tych bogatych w wartości odżywcze bezkręgowców.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) od 2004 roku prowadzi badania dotyczące wykorzystania owadów w żywieniu człowieka w celu zaspokojenia potrzeb żywieniowych pod względem składników odżywczych. Natomiast od 1 stycznia 2018 roku jadalne owady oraz produkty z nich otrzymywane mogą być sprzedawane w sklepach na terenie krajów należących do UE.

Nowa moda, troska o środowisko naturalne, przebłysk moralnej wrażliwości czy rozbudzona świadomość potrzeby zdrowego odżywiania? Trudno jednoznacznie udzielić odpowiedzi na przyczynę dynamicznie rosnącej popularności alternatywnego źródła żywności, jakim są owady. Każdy powód jest z pewnością dobry, jeśli prowadzi do wzbogacenia diety o dobroczynne dla naszego organizmu wartości odżywcze.

### **OWADY TO NATURALNE BOGACTWO BIAŁKA**

Ciekawostką jest fakt, że niektóre gatunki owadów zawierają trzykrotnie więcej białka, niż wołowina, a przy tym są niskokaloryczne. To nie wszystko, bowiem ciała owadów bogate są też w pożądane przez organizm kwasy omega-3, które wzmacniają i usprawniają układ krążenia oraz odporności. Obecność witamin z grupy B czy związków mineralnych, takich jak cynk, żelazo oraz wapń – to kolejny argument przemawiający na korzyść wprowadzenia owadów do codziennej diety.

Nikogo nie trzeba już dziś chyba przekonywać, że jakość znacznej części oferowanych w sklepach produktów spożywczych - jest po prostu zła. Bezrefleksyjna pogoń za pieniądzem, jakiej uległo większość producentów żywności, nakręca spiralę sankcjonowania kolejnych niekorzystnych dla naszego zdrowia procedur. To dzięki nim w jedzeniu, jakie pojawia się na sklepowych półkach, można obecnie znaleźć hormony, konserwanty, antybiotyki, pestycydy lub trzy tajemnicze litery na etykiecie – GMO. Na szczęście nie jesteśmy skazani na taką żywność, właśnie za sprawą owadów, które wolne są od wszelkiego rodzaju „ulepszaczy” i „wypełniaczy”. Owady to naturalne bogactwo białka i innych cennych składników.

Jadalne owady to nie tylko nowe doznania smakowe, ale także wyraz etycznego sprzeciwienia się niehumanitarnemu traktowaniu zwierząt oraz osobista cegiełka na rzecz ekologii. Spożywanie bezkręgowców, do jakich zaliczają się owady, to swoisty ukłon w stronę środowiska naturalnego – niższa emisja dwutlenku węgla, mniejsze zużycie zasobów wody, paszy oraz niewielki areał ziemi potrzebny do hodowli. W wielu kulturach na świecie już od dawna docenia się wartości prozdrowotne dla organizmu człowieka oraz korzyści dla naszej planety, jakie wiążą się z konsumpcją owadów.

W oparciu o rozwijający się trend, ewoluuje również kuchnia, w której wytworzyła się przestrzeń dla wyjątkowych posiłków i przekąsek na bazie zróżnicowanej gamy owadów (ponad 2000 gatunków jadalnych). Smażone świerszcze, suszone mrówki bądź liofilizowane larwy chrząszcza z przeróżnymi dodatkami oraz przyprawami, cieszą się zasłużoną popularnością i coraz częściej goszczą na naszych stołach. Od dziś Ty także możesz dołączyć do elitarnego grona kulinarnych entuzjastów i smakoszy owadów!

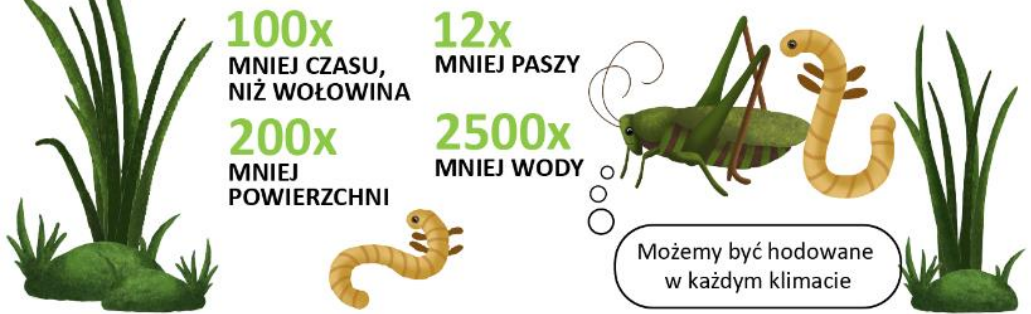
Mgr inż. Paulina Wiza

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu Człowieka UPP na kierunku Technologia Żywności i Żywienie Człowieka. Obecnie Doktorantka w Katedrze Ekonomii i Polityki Gospodarczej w Agrobiznesie Wydział Ekonomiczny, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu



## DLACZEGO OWADY?

OWADY POTRZEBUJĄ DO PRODUKCJI



## OWADY POSIADAJĄ

2 MILIARDY LUDZI  
NA CAŁYM ŚWIECIE  
SPOŻYWA OWADY



KWASY OMEGA 3 i 6

MINERAŁY I WITAMINY  
Z GRUPY

**B**

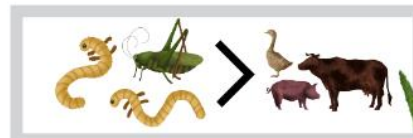
0%  
CUKRU

Zn Ca Fe

- świetnie smakują
- nie zawierają GMO
- nie zawierają laktozy
- niska zawartość soli

JESTEŚMY EKOLOGICZNE

100%



WYTWARZAMY  
**100x**  
MNIJ GAZÓW  
CIEPLARNIANYCH,  
NIŻ WOŁOWINA

NA ŚWIECIE  
JEST PONAD  
**2000**  
GATUNKÓW  
JADALNYCH  
OWADÓW

DBAJ  
O ŚRODOWISKO