

OBSAH

VĚNOVÁNÍ	3
PODĚKOVÁNÍ	3
RADA PRVÁ, VAROVÁNÍ	4
ÚVOD	5
PROČ JÍME	6
TROCHA TEORIE ANEB JAK PRACUJE LIDSKÉ TĚLO	6
Orgány naší trávicí soustavy	7
Tak se podívejme, co v nás je	7
ČIM PŘIKLÁDÁME	8
Bílkoviny	8
Tuky (lipidy)	13
Sacharidy	13
JAKÁ STRAVA JE PRO ČLOVĚKA TA NEJLEPŠÍ	13
Srovnání anatomie masožravých a býložravých savců	14
Anatomické a fyziologické rysy všežravců	15
Jak je na tom člověk rozumný	16
A jak je to s tím hmyzem	17
NĚCO MÁLO O TĚ HAVĚTI	19
Jaké druhy hmyzu se nejčastěji konzumují	21
Chuť hmyzu	23
Stojí za to jíst hmyz?	24
Výsledky analýz hmyzu z domácích chovů	24
Obsah mastných kyselin v sušině rovnokřídlého hmyzu	25
Obsah aminokyselin (AMK) v sušině rovnokřídlého hmyzu	26
Ekologické a ekonomické aspekty	26
Není to nebezpečné?	27
Proč se mi hmyz tak oškliví?	28
HMYZOŽROUTI SOUČASNÍ A MINULÍ	29
Stručné dějiny hmyzožroutství na evropském kontinentu	29
Současnost entomofágie – cesta kolem světa za 80 kilokalorií	31
JAK SI OBSTARAT HLAVNÍ SUROVINU	39
Chov hmyzu obecně	41
Chovná nádoba	42
Úkryty a prolézačky	42

Teplota	43
Voda a vlhkost	43
Potrava	43
Manipulace	44
Chov potemníků	45
Cvrčci	45
Švábi	46
Vývojová stádia	46
PŘÍPRAVA HMYZU K VAŘENÍ	47
Pokud chováte hmyz doma, začněte zde	48
Usmrcování hmyzu	48
Sušení	49
Drcení a příprava mouky	50
Hmyz a víno	123
Doporučení someliéra	124
Poznámka k usmrcování hmyzu	124
Nohaté suroviny	125

AUTORSKÝ KOLEKTIV	<i>Nerušit, staráme se o obživu lidí</i>	51 & 134
RECEPTY		53
REJSTRÍK RECEPTŮ		127
POUŽITÁ LITERATURA		131
POZNÁMKY		135