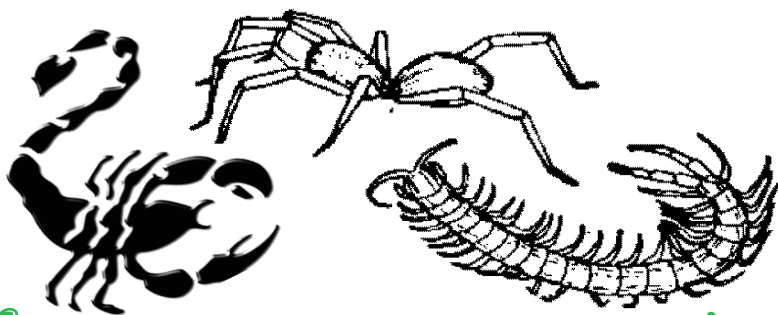


# CÔN TRÙNG -

## Thực phẩm của tương lai



◇ LAN PHƯƠNG

nhiều so với nuôi gia súc, gia cầm. Vì thế nuôi côn trùng để làm thực phẩm là hướng đang được quan tâm.

Trên thế giới có gần 3.000 dân tộc ở 113 quốc gia sử dụng côn trùng làm thức ăn. Hiện có hơn 1.600 loại côn

trùng đã được biết là có thể ăn được. Đó chỉ là một con số rất nhỏ trong tổng số hàng triệu loài côn trùng trên trái đất và số lượng thực tế những loài côn trùng có thể dùng làm thức ăn chắc chắn còn lớn hơn nhiều.

**Ăn** côn trùng chưa được phổ biến lắm nhưng đã có từ lâu và là thói quen của không ít người trên hành tinh. Ăn côn trùng thoát nghe hơi ghê nhưng hiện đang được quan tâm nghiên cứu và có xu hướng khuyến khích sử dụng.

Hàng ngàn loại côn trùng đã được con người sử dụng làm thức ăn ở các châu lục. Một số loài được dùng khá phổ biến như dế, châu chấu, nhộng, ong, kiến (trứng kiến, ấu trùng kiến, kiến cánh), ve sầu, bọ cánh cứng ... Thường côn trùng không được sử dụng như một loại thức ăn hàng ngày mà chỉ dùng làm thức ăn chơi hoặc thức ăn bổ sung trong các mùa có nhiều.

Theo Tổ chức Lương Nông Liên hiệp quốc, đến năm 2050, dân số thế giới sẽ tăng lên tới 9 tỷ người. Lúc đó, diện tích đất nông nghiệp hiện có sẽ không thể cung cấp đủ lượng thịt cho tất cả mọi người. Thế giới côn trùng vốn đông nhất trên hành tinh của chúng ta, giàu dinh dưỡng, lượng protein rất cao và ít chất béo sẽ là nguồn thực phẩm quan trọng trong tương lai. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng côn trùng có chất đạm từ 42 - 67% và có 28 loại acid amin, ngoài ra còn có nhiều sinh tố và khoáng chất. Chăn nuôi côn trùng năng suất cao hơn rất

### Số lượng các loài côn trùng có thể ăn đã được biết trên thế giới

Loài	Tên thường gọi bằng tiếng Anh	Số lượng chủng loại
1. Thysanura	Silverfish	1
2. Anoplura	Lice	3
3. Ephemeroptera	Mayflies	19
4. Odonata	Draonflies	29
5. Orthoptera	Grasshoppers, cockroaches, crickets	267
6. Isoptera	Termites	61
7. Hemiptera	True bugs	102
8. Homoptera	Cicadas, leafhoppers, mealybugs	78
9. Neuroptera	Dobson flies	5
10. Lepidoptera	Butterflies, moths (silkworms)	253
11. Trichoptera	Caddis flies	10
12. Diptera	Flies, mosquitoes	24
13. Coleoptera	Beetles	468
14. Hymenoptera	Ant, bees, wasps	351
<b>Tổng cộng</b>		<b>1681</b>



Nguồn: Ramos-Elrduy, 2005



Loài Hemiptera



Loài Diptera



Loài Coleoptera

**Số lượng côn trùng có thể ăn được chia theo khu vực**

Khu vực	Số chủng loại	% trên tổng số chủng loại	Số quốc gia sử dụng côn trùng làm thực phẩm
Châu Á	349	20	29
Châu Úc	152	9	14
Châu Phi	524	30	36
Châu Mỹ	679	39	23
Châu Âu	41	2	11
<b>Tổng số</b>	<b>1.745<sup>(*)</sup></b>	<b>100</b>	<b>113</b>

**Ghi chú:** (\*) Tổng số chủng loại côn trùng có thể ăn được trên thế giới là 1.681, tuy nhiên có các chủng loại có ở nhiều khu vực khác nhau nên số chủng loại trong bảng thống kê này cao hơn.

Nguồn: Ramos-Elorduy, 2005



Kẹo mút sâu vị rượu tequila



Kẹo bò cạp



Loài Neuroptera



Loài Trichoptera

**Protein và amino acid có trong một số loài côn trùng (% trọng lượng khô)**

Loài	Protein	Amino acids	Amino acids cần thiết
Ephemeroptera	66,26	65,97	23,81
Diptera	59,39	"	"
Odonata	58,83	46,03	16,12
Magaloptera	56,56	53,31	19,51
Hemiptera	55,14	48,72	18,65
Homoptera	51,13	42,45	16,34
Coleoptera	50,41	39,74	17,13
Hymenoptera	47,81	45,18	16,23
Lepidoptera	44,91	32,88	13,92
Orthoptera	44,10	38,87	13,95
Isoptera	"	44,03	16,74

**Ghi chú:** các chỉ số ở mức trung bình.

Nguồn: Chen Xiaming, Feng Ying, Zhang Hong and Chen Shiyong/ Review of the nutritive value of edible insects

Ở mỗi vùng, loại côn trùng dùng làm thực phẩm có khác nhau, cùng loại côn trùng nhưng mỗi nơi lại có cách chế biến cũng rất khác nhau. Ông Uchiyama - người Nhật đã viết cuốn sách hướng dẫn bao gồm 79 cách nấu ăn khác nhau từ côn trùng.

Đông Nam Á là một trong những vùng sử dụng côn trùng làm thức ăn khá phổ biến.

Ở Việt Nam, trứng kiến là món ăn phổ biến từ vùng Tây Bắc xuống đến tận vùng Đất Mũi Cà Mau. Trứng kiến được dùng làm bánh, nấu xôi, rang, làm gói... Rồi đến nhộng tằm, dế, đuông, châu chấu, mối, bọ cạp, bọ xít nướng, nhộng ong... cũng chễm chệ hiện diện trên bàn ăn. Đến Campuchia, du khách sẽ nhìn thấy các món dế, châu chấu, bọ cạp... được bày bán phổ biến, từ các tiệm hàng rong bên đường, đến cả trong nhà hàng sang trọng. Món nhện rang được coi là đặc sản ở Campuchia. Dọc đường từ biên giới tỉnh Tây Ninh - Việt Nam ngược lên tận Xiêm Riệp - Campuchia, có thể bắt gặp rất nhiều bẫy đèn bắt côn trùng để làm thực phẩm. Sang Thái Lan cũng sẽ bắt gặp rất nhiều loại côn trùng khác nhau được bày bán phổ biến. Đến với người Thái hiểu khách, đừng bỏ qua món kiến hay trứng kiến vàng trộn với ớt và nước chanh, hoặc món dế đầy những trứng được rang lên. Rất nhiều loại côn trùng được chế biến, đóng gói/hộp ăn liền, cả các loại gia vị từ côn trùng được bày bán ở đây. Thăm người bạn Lào chắc chắn sẽ là dịp để thưởng thức các món ăn được chế biến từ côn trùng, từ dế cơm, trứng kiến, đến con cà cuống, nhện nhện..., những món ăn từ côn trùng mà người Lào rất thích.

Đa số những món ăn từ các loại côn trùng không gây bất cứ một ảnh hưởng xấu nào tới sức khỏe. Ví dụ như con ong khi xào nấu hoặc ngâm rượu, nọc độc sẽ tan. Bọ xít khi còn sống có mùi hôi và gây ngứa nhưng khi nấu chín thì các chất độc sẽ phân hủy hết. Việc chế biến các món ăn từ côn trùng cũng không quá phức tạp và thức ăn từ côn trùng hội tụ cả yếu tố lạ và bổ dưỡng, song hiện nay, làm thức ăn bằng côn trùng vẫn chưa được phổ biến, manh

mún và mang tính thời vụ.

Cần lưu ý các loại côn trùng hay các dạng ấu trùng của chúng có thể bị nhiễm nấm độc, do hầu hết sống trong hoặc gần với đất, nơi luôn có chứa rất nhiều bào tử nấm độc nên gặp độ ẩm, nhiệt độ, môi trường sinh trưởng thích hợp thì dễ nhiễm vào các con côn trùng, ấu trùng để phát triển và phát tán mạnh. Nếu ai ăn phải con bị nhiễm nấm độc ắt bị ngộ độc. Các triệu chứng ngộ độc chủ yếu là triệu chứng thần kinh, như chóng mặt, nôn ói, co giật tay chân, tăng tiết, cứng hàm, kích thích, lơ mơ, mê sảng, hôn mê...

Côn trùng dùng làm thức ăn, ngoài trừ nhộng tằm là sản phẩm phụ của ngành tơ tằm, dế và bọ cạp hiện được một số ít người nuôi còn lại hầu hết được bắt từ tự nhiên nên món ăn từ côn trùng vừa lạ vừa là đặc sản, với giá không hề rẻ nên khó có thể phổ biến. Để đưa côn trùng vào thực đơn hàng ngày và tạo sự an tâm cho người tiêu dùng cần đẩy mạnh việc nhân nuôi côn trùng trên diện rộng. Chỉ có chăn nuôi thì côn trùng mới có thể là nguồn thực phẩm an toàn và có giá cả hợp lý. Khi đó, thức ăn từ côn trùng mới có thể đến gần cuộc sống hơn, tuy nhiên không thể bỏ qua khâu tuyên truyền và hướng dẫn sử dụng. □

### Một số loại thực phẩm từ côn trùng được bao gói sẵn



Nhện Tarantula nướng. Đây là món ăn độc nhất vô nhị chỉ có ở Campuchia



Bọ cạp nướng đóng hộp



Trứng chim sẻ



Chocola kiến



Châu chấu nấu cà ri đóng hộp



Snack sâu