

Cómo consumir insectos de forma segura

Si un alimento se contamina con bacterias y otros gérmenes, la gente que lo consume se enferma. Los restos de productos químicos, como pesticidas, también pueden enfermar a las personas. En consecuencia, es importante tomar precauciones en cada una de las etapas del proceso de producción alimentaria para minimizar el riesgo de contaminación.

Cosecha

- Recolecte insectos sanos en un lugar donde no exista el riesgo de contaminación. Por ejemplo, lejos de las zonas industriales y granjas, donde es posible que se utilicen productos químicos para controlar las plagas y la maleza.
- Evite la sobreexplotación de cualquier tipo de insecto específico monitoreando los niveles de insectos en el tiempo. Si las cifras comienzan a bajar, intente determinar, junto a su comunidad, la mejor manera de resolver el problema. Una de las soluciones es plantar árboles u otro tipo de vegetación para atraer una mayor cantidad de ese tipo de insectos. También se puede establecer una norma local que impida cosechar insectos durante una época determinada del año. Esta medida permitirá a los insectos reproducirse y aumentar en número.
- Mate los insectos rápidamente congelándolos o ahogándolos, y no utilice productos químicos.



Almacenamiento y traslado

- Enjuague los insectos en agua limpia con sal.
- Séquelos y guárdelos en envases limpios, ya sea en un lugar frío o congelados.
- Mantenga un registro de cuándo fueron cosechados, y ponga una etiqueta con la fecha en los envases. Así, podrá asegurarse de que los insectos se consuman o se vendan según la fecha en que se hayan cosechado.
- Si se van a trasladar, manténgalos fríos o congelados.



Preparación

- Cocine los insectos frescos en cuanto le sea posible tras recolectarlos para evitar el riesgo de que se estropeen.
- Adopte prácticas de higiene adecuadas y no prepare los insectos si no se siente bien.
- Límpielos y elimine las alas, las patas y las demás partes que no sean comestibles.
- En aceite nuevo, fría o caliente los insectos a una temperatura alta para matar las bacterias o los parásitos.
- Después de cocinarlos, consúmalos de inmediato o enfríelos y cúbralos para reducir el riesgo de contaminación.
- Mantenga un registro de cuándo fueron cocinados y ponga una etiqueta con la fecha en los envases.

Venta

Si va a vender los insectos cocinados por Internet:

- minimice el tiempo que transcurra entre la cocción y la entrega, y manténgalos fríos y cubiertos;
- utilice envases limpios e higiénicos.

Si los va a vender en un puesto de mercado o en una tienda:

- verifique que todas las superficies estén limpias y que el producto esté fuera del alcance de pájaros, moscas y otros insectos;
- mantenga el producto lo más frío posible poniéndolo a la sombra;
- compruebe que el área que rodea el puesto o la tienda esté limpia y que no haya basura;
- lávese las manos de forma regular y considere la posibilidad de usar mascarilla;
- si no se siente bien, absténgase de vender el producto.

Precauciones de higiene

Si un alimento está fresco, bien cocinado y cubierto, no contendrá gérmenes y será apto para el consumo. Sin embargo, es necesario tomar precauciones para asegurarse de que el alimento no se contamine.

- Siempre lávese las manos antes de tocar los alimentos.
- Asegúrese de que los platos y los utensilios estén limpios y a salvo de las moscas.
- Cocínelos con agua potable.
- En climas cálidos, los alimentos pueden estropearse muy rápido. Consúmalos directamente después de cocinarlos o manténgalos fríos y cubiertos.
- Mantenga todas las plagas y animales alejados de los alimentos, incluidos moscas, ratones, ratas, cucarachas, pollos, perros y gatos. Las moscas por lo general acarrean heces y gérmenes en las patas, de modo que basta que una sola mosca se pasee por la comida para que las personas que la consumirán contraigan diarrea.

