

Consommer des insectes sans risque

Lorsque les aliments sont contaminés par des bactéries ou d'autres germes, les personnes qui les consomment peuvent tomber malades. Les traces de produits chimiques tels que les pesticides peuvent également porter atteinte à la santé du consommateur. Il est donc important de prendre des précautions à chaque étape du processus de production alimentaire pour réduire le risque de contamination.

Récolte

- Récoltez des insectes sains dans un endroit où il n'y a aucun risque de contamination. Par exemple, loin des sites industriels et des fermes où des produits chimiques sont utilisés pour lutter contre les parasites et les mauvaises herbes.
- Veillez à ne pas surexploiter un type d'insecte spécifique ; pour cela, surveillez le nombre d'insectes au fil du temps. S'il y en a de moins en moins, réfléchissez avec votre communauté à la meilleure façon de résoudre le problème. Vous pourriez par exemple planter des arbres ou d'autres végétaux pour attirer un plus grand nombre d'insectes. Vous pourriez également établir une règle locale selon laquelle aucun insecte ne peut être récolté à une certaine période de l'année. Cela permettra aux insectes de se reproduire et d'augmenter en nombre.
- Tuez les insectes rapidement, par congélation ou noyade. N'utilisez pas de produits chimiques.



Stockage et transport

- Rincez les insectes dans de l'eau propre et salée.
- Séchez les insectes et conservez-les refroidis ou congelés dans un emballage propre.
- Notez la date où les insectes ont été récoltés. Étiquetez et datez l'emballage. Cela vous permettra de vous assurer que les insectes récoltés en premier sont consommés ou vendus en premier.
- S'ils doivent être transportés, conservez-les au frais ou congelés.



Cuisson

- Cuisinez les insectes frais le plus rapidement possible après la récolte pour éviter qu'ils ne s'abîment.
- Adoptez de bonnes pratiques d'hygiène et ne préparez pas les insectes si vous êtes souffrant-e.
- Nettoyez les insectes, et enlevez les ailes, les pattes et les autres parties qui ne sont pas comestibles.
- Utilisez de l'huile neuve pour faire frire ou chauffer les insectes à haute température afin de tuer les bactéries ou les parasites.
- Après la cuisson, consommez-les immédiatement, ou laissez-les refroidir et couvrez-les pour réduire le risque de contamination.
- Notez la date où les insectes ont été cuisinés. Si vous les emballez, étiquetez et datez l'emballage.

Vente

Si vous vendez des insectes cuits en ligne :

- limitez au maximum le délai de livraison après la cuisson, en conservant le produit emballé au frais
- utilisez des emballages propres et hygiéniques.

Si vous vendez sur un étal de marché ou dans un magasin :

- assurez-vous que toutes les surfaces sont propres et que le produit est protégé des oiseaux, des mouches et autres insectes
- conservez le produit aussi frais que possible en le gardant à l'ombre
- veillez à ce que la zone autour de l'étal/du magasin soit propre, sans déchets
- lavez-vous régulièrement les mains et envisagez de porter un masque par souci d'hygiène
- ne vendez pas le produit si vous êtes souffrant-e.



Précautions d'hygiène

Les aliments frais, bien cuits et couverts n'auront pas de microbes et seront propres à la consommation. Des précautions doivent toutefois être prises pour s'assurer qu'ils ne sont pas contaminés.

- Lavez-vous toujours les mains avant de toucher des aliments.
- Veillez à ce que les assiettes et les ustensiles soient propres et gardés à l'abri des mouches.
- Utilisez de l'eau potable pour cuisiner.
- Par temps chaud, les aliments peuvent rapidement s'avérer. Consommez-les immédiatement après la cuisson, ou gardez-les couverts, au frais.
- Tenez à distance tous les parasites et les animaux, notamment les mouches, les souris, les rats, les cafards, les poules, les chiens et les chats. Les mouches transportent souvent des matières fécales et des microbes sur leurs pattes ; une seule mouche posée sur la nourriture peut transmettre la diarrhée aux personnes qui la mangent.