

Věnování .....	7
Varování .....	8
Poděkování .....	9
Jak chutná cvrček .....	10
Kolektiv autorů .....	12
<b>Co všechno se sní ve světě</b>	
Thajsko .....	16
Kambodža .....	18
Indonésie .....	18
Indie .....	19
Čína .....	19
Japonsko .....	20
Afrika .....	22
Jižní Amerika .....	23
Austrálie .....	25
USA .....	26
Aljaška .....	26
Kanada .....	26
Itálie .....	27
<b>Co všechno se sní u nás</b> .....	28
<b>Nutriční hodnoty</b> .....	30
<b>Konzument má chuť, ale neví jak na to</b>	
Shánění cvrkajících ingrediencí .....	34
Jak s hmyzáky na talíř .....	35
<b>Aditiva z hmyzu</b> .....	37
<b>Ekologie</b> .....	38
<b>Legislativa</b> .....	39
<b>Nejčastější dotazy</b> .....	40

## RECEPTY

### PŘEDKRMY A MALÁ JÍDLA

Sušený hmyz . . . . .	47
Avokádový salát se sušenými potměnkami . . . . .	49
Domácí sýr s moučnými červy na listovém špenátu se smetanou . . . . .	51
Grissini . . . . .	53
Hmyzí minipizzy . . . . .	55
Hmyzí jednohubky . . . . .	57
Indická pikantní čidva se šváby . . . . .	59
Míchaná vajíčka s máslovými cvrčky – snídaně šampionů . . . . .	61
Restované saranče . . . . .	63
Salát z červené řepy a moučných červů . . . . .	65
Sandwich se slaninou a cvrčky na másle . . . . .	67
Špíz se šváby . . . . .	69
Taštičky plněné sýrem, mátou a moučnými červy . . . . .	71
Taštičky z listového těsta plněné cvrčky a piniovými semínky . . . . .	73
Hmyzí křoupání s různými druhy chutney . . . . .	75

### POLÉVKY

Rajčatová polévka se sušenými potměnkami . . . . .	77
--	----

### HLAVNÍ JÍDLA

Bramborové knedlíky plněné moučnými červy, slaninou a cibulkou . . . . .	79
Cizrnová musaka s řepou a cvrčky . . . . .	81
Cuketové smaženky se sarančaty . . . . .	83
Hummus s cvrčky na másle a s restovanými piniovými semínky . . . . .	85
Chlebová placka čapátí z hmyzí moučky . . . . .	87
Jehněčí karbanátky na grilu s moučnými červy . . . . .	89
Krupicové nočky s pomerančem a moučnými červy . . . . .	91
Papadumy plněné zeleninovým salátem a pikantními šváby . . . . .	93
Pečený lilek plněný datlemi, kuskusem a pikantními sarančaty . . . . .	95
Polpette di ricotta se sarančaty . . . . .	97
Quesadilla s kuřecím masem a cvrčky . . . . .	99
Sarančata se sojovou omáčkou a rýžovými nudlemi . . . . .	101

Smažené bramborové kuličky s hmyzem	103
Smažené kuřecí řízečky v corn flakes a moučných červech	105
Smažené lilky plněné mozzarelou a zophobasy	107
Špagety s bazalkovým pestem, ořechy a cvrčky	109
Štír na víně, česneku a bylinkách s rozpečenou bagetou	111
Švábi v pikantní omácce s kokosovým mlékem a mangem	113
Vinné listy plněné rýží a praženými mátovými červy	115
Zeleninový kuskus s restovanými potměnkami	117
Zophobas na chilli	119
Žampionové kloboučky plněné bramborami a moučnými červy	121

## DEZERTY

Anýzové perníčky	123
Banánovo ořechový chléb	125
Bezlepkový dort z čokolády a s ořechy	127
Bílkový hmyziček	129
Bounty sušenka (bezlepková)	131
Čokoládová pěna pro mlsné jazyčky	133
Čokoládové lanýže	135
Čokoládové muffiny	137
Hmůzli	139
Hmyzckers	141
Hmyzecké cukroví	143
Hmyzí bublanina	145
Kokosové či ořechové sušenky	147
Lízátka	149
Pomerančová kolečka	151
Proteinové smoothie s mangem a sušenými moučnými červy	153
Ricottový krém s kávou (bezlepkový)	155
Rychlé lívance	157
Švestkový tart se sušeným hmyzem	159
Tvarohové knedlíčky plněné hmyzem	161
Tvarohové řezy Miša	163