



“ Tiesitkö, että sirkoissa on enemmän rautaa kuin pinaatissa ja enemmän kalsiumia kuin maidossa?

Kun sirket valmistetaan oikein ne myös maistuvat herkullisilta. EAT GRUB -energiapatukat ovat terveellisiä ja herkullisia, sillä ne sisältävät sirkoja. Saatavilla sadoissa myymälöissä kautta maan.

“



## UUTUUS: EAT GRUB -patukoiden tehon takaavat sirket

Ystävykset Shami Radia ja Neil Whippey halusivat murtaa ihmisten epäluulon syödä hyönteisiä. Näin syntyi EAT GRUB.

Shami Radia oli hyväntekeväisyystehtävissä Malawissa. Työssään hän tutustui paikalliseen kulttuuriin, jossa juhlittiin jokaisen sadekauden alussa. Juhlaherkkuna tarjottiin termiittejä. Ne maistuivat niin hyviltä, että Radia oli varma, että hyönteisravinnosta tulisi uusi hitti Isossa-Britanniassa.

Neil Whippey työskenteli tv-ruokaohjelmissa Isos-

sa-Britanniassa. Kun hänellä diagnosoitiin Crohnin tauti, hän etsi sopivaa ravintoa. Hyönteiset osoittautuivat sellaiseksi. Nyt hän suosittelee hyönteisravintoa myös muille Crohnin tautia sairastaville. Shami Radian ja Neil Whippey ovat valinneet elämäntehtäväkseen toimia hyönteisruoan lähettiläinä.

EAT GRUB syntyi vuonna 2014.

Hyönteiset kuluttavat vain kahdestoistaosan rehuja tuottaakseen saman määrän proteiinia kuin lihakarja. Kun tuotetaan yksi kilo proteiinia hyönteisistä, tarvitaan vain litra vettä. Jos neljän hengen perhe käyttäisi yhtenä päivänä viikossa hyönteisravintoa aterioillaan yhden vuoden ajan, makeaa vettä säästyisi peräti 650 000 litraa.

- Hyönteiset ovat myös herkullisia, kun ne valmistetaan oikealla tavalla. Näin poistuu viimeinenkin este syödä hyönteisiä. Olemme kirjoittaneet yhdessä Neilin kanssa myös hyönteiskeittokirjan, Radia innostuu.

- Meille länsimaalaisille hyönteisten syöminen on edelleen jostain syystä jonkinlainen rohkeuden osoitus – tai sitten hyönteisiä rohjetaan maistamaan vasta muutaman drinkin jälkeen. Hyönteiset ovat kuitenkin maukas proteiininlähde ja kaiken lisäksi ympäristöystävällistä ravintoa, Radia muistuttaa.

- Hyönteiset ovat täydellinen ravinnon lähde. Hyönteisproteiini sisältää yhdeksää välttämätöntä aminohappoa, kivennäisaineita kuten rautaa, kalsiumia ja sinkkiä sekä hyviä Omega 3- ja Omega 6 -rasvahappoja, jotka sopivat erinomaisesti myös Crohnin tautia sairastaville, Whippey kertoo.

EAT GRUB -energiapatukoita on saatavana kolmea eri makua, Orange & Red Berries, Cacao & Coconut ja Blueberry & Almond.

Cacao & Coconut, kaakao-kookosenergiapatukka hyönteisillä



AINESOSAT: rusina, paloitetu taateli, kookos, gluteeniton kauralese, kuivattu sirkkajauhe/Gryllodes sigillatus (11 %), auringonkukansiemen, kaakaojauhe, kaakaovoi, kaakaorouhe.



Orange & Red Berries appelsiininmakuinen karpalo-gojimarjaenergia-patukka hyönteisillä.

AINESOSAT: kuivattu karpalo (19 %), auringonkukansiemen, mustaviinimarja, paloitetu taateli, gluteeniton kauralese, gojimarja (8 %), kurpitsansiemen, kuivattu sirkkajauhe/Gryllodes sigillatus (5 %), appelsiiniaromi.

Blueberry & Almond, mustikka-mantelienergia-patukka hyönteisillä

AINESOSAT: Paloitetu taateli (sis. riisijauho), auringonkukansiemen, viinimarja, manteli (11 %), gluteeniton kauralese, kuivattu mustikka (8 %), kuivattu sirkkajauhe/Gryllodes sigillatus (6 %).



Kenelle?

EAT GRUB -energiapatukoista energia vapautuu hitaasti. Tästä syystä ne sopivat erinomaisesti kestävyysurheilijoille, kuten juoksijoille tai pyöräilijöille. Ne ovat myös täydellinen välipala toimistossa työskenteleville.

Hyönteiset voivat aiheuttaa allergisia reaktioita. Ristiallergia on mahdollinen henkilöillä, jotka ovat allergisia äyriäisille, nilviäisille ja/tai pölypunkkeille.

Hinta: 1,75 euroa/kpl

**Myyntipaikat:**  
Prisma, S-marketit ja Stockmann  
Herkuista kautta maan

**Mediatiedustelut:**  
ida@sugarhelsinki.fi

Lue lisää: [www.eatgrub.co.uk/](http://www.eatgrub.co.uk/)

Mitä sisältää?

EAT GRUB -energiapatukassa on paljon kuituja ja energiaa sekä proteiineja yli 12%, mutta ei lainkaan gluteiinia, soijaa eikä lisättyä sokeria.