



26 2000 NEUE GESCHMÄCKER

In vielen Teilen der Welt gehören Insekten ganz selbstverständlich auf den Speiseplan. Sobre Mesa und der Verein *essento* gaben Einblicke in die Welt der Speiseinsekten und ermöglichten neue kulinarische Erfahrungen.

TEXT / NADINE FIEKE

Insekten essen? Während dieser Gedanke in unseren Breiten für Stirnrunzeln sorgt, läuft zwei Milliarden Menschen auf der Welt das Wasser im Mund zusammen. Knusprig angebraten, mit Chili, Curry oder Essig gewürzt: In vielen Ländern Asiens, Afrikas und Lateinamerikas gelten Insekten als Delikatessen. «Insekten ermöglichen neue, überraschende Geschmäcker», schwärmt Christian Bärtsch. Nussig, honig- oder zitronenartig – die Geschmackspalette ist bei über 2000 essbaren Insekten breit. Schon während seines Studiums an der Universität St. Gallen hat sich Christian Bärtsch mit Fragen der nachhaltigen Ernährung auseinandergesetzt. Auf Reisen lernte er Speiseinsekten kennen und damit eine ökologische Alternative zum Fleisch, für die er sich als Co-Gründer des Vereins *essento* seit 2013 einsetzt.

SCHOKOLADE, PASTA UND MEHLWÜRMER

Die Initiative «Sobre Mesa» hat den Verein *essento* eingeladen, an einem Genussabend im Bachser-Märt die Welt der Speiseinsekten vorzustellen. Christian Bärtsch zeigt 25 Gästen, wie Insekten an anderen Orten der Welt gegessen werden. Er erklärt, wie *essento* für den europäischen Markt aus Insekten Burger und Desserts entwickelt. Wie Insekten schmecken, soll die Gruppe gleich selbst erfahren. Erwartungsvoll sitzen die Gäste um einen langen Holztisch im gemütlichen Zürcher Quartierladen für nachhaltige Lebensmittel. Links und rechts von ihnen stehen deckenhohe Regale mit Tee, Wein, Bier, Schokolade, Pasta. Auf ein Tuch an der Wand sind drei Delikatessen projiziert, die es nach Überzeugung von *essento* bald in die Schweizer Lebensmittelregale schaffen sollten: *Acheta domesticus* (Heimchen), *Tenebrio molitor* (Mehlwürmer) und *Locusta migratoria* (Wanderheuschrecke). «Insekten sind gesund, nachhaltig und lecker», sagt Christian Bärtsch. Proteine und Nährstoffe seien hochwertig und mit Fisch oder Fleisch vergleichbar. Und nicht zu

Nach einem Vortrag probieren die Gäste knusprige Insekten.

vergessen die nachhaltige Produktion – neben dem Geschmack für *essento* ein zentrales Argument für Insekten: «Die Zucht von Insekten erzeugt deutlich weniger Treibhausgase als die Produktion von anderen tierischen Proteinen», erklärt Christian Bärtsch. Der Bedarf an Wasser, Nutzfläche und auch an Futtermitteln sei gering. So können Insekten zwei Kilo Futter in ein Kilo Körpermasse umwandeln. Rinder brauchen acht Kilo Futter für ein Kilo Fleisch. «Fleisch essen war noch nie so nachhaltig.»

Sind Insekten das Fleisch der Zukunft? Christian Bärtsch sieht grosses Potenzial in der Entomophagie, wie das Essen von Insekten im Fachjargon heisst. In Belgien und den Niederlanden sind Insekten bereits legal im Supermarkt erhältlich. In der Schweiz könnte dies ab 2017 mit einer neuen Lebensmittelverordnung möglich sein. Doch es bleibt die kulturelle Hürde: «Wir sind es nicht gewohnt, Insekten zu essen», sagt Christian Bärtsch. Doch die Nachfrage steigt. Das zeigt auch dieser Abend: Genussvoll greifen die Gäste zu, füllen krosse Mehlwürmer in ihre Handflächen, führen sie zum Mund. Nur eine Besucherin kann sich nicht überwinden. Bei ihr ist nach den *Crostini* mit einer Insekten-Gemüse-Paste Schluss. Diese Erfahrung macht das Team von *essento* oft bei Probeessen ihrer Produktentwicklungen: «Die Hemmschwelle ist tiefer, wenn die Insekten verarbeitet sind», sagt Christian Bärtsch.





Laura Schälchli bringt an ihren Veranstaltungen im Quartierladen BachserMärt Genuss und Nachhaltigkeit zusammen.

ZURÜCK ZUM GENUSS

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis, es ist Genuss. Doch unsere Ernährung wirft auch politische und moralische Fragen auf: Woher stammen unsere Lebensmittel? Welche Auswirkungen hat unser Konsum für die Umwelt, für die Produzenten? Welches Zeichen setzen wir mit unserem Essen? Mit der Initiative «Sobre Mesa» möchte Laura Schälchli Wissen zur Ernährung vermitteln. Die junge Frau will Genuss und Nachhaltigkeit verbinden. Dabei folgt sie der Philosophie der Slow-Food-Bewegung, die sich für gute, saubere und fair produzierte Lebensmittel stark macht. Regelmässig nach Ladenschluss verwandelt Laura Schälchli den BachserMärt in der Zürcher Kalkbreite in einen Ort für Begegnungen rund um Esskultur: Sie organisiert den Weinkurs «Schöner saufen», entführt in die Welt der südostasiatischen Gewürze, bringt mit der «Welsch-Anschauung» Wein und Wurst aus biologischer Kleinproduktion zusammen. Und im Rahmen von «Zürich isst» ermöglichte sie kulinarische Einblicke in die Welt der Speiseinsekten.

Frau Schälchli, müssen wir künftig Insekten essen, um uns nachhaltig zu ernähren?

Manche ernähren sich aus einem Nachhaltigkeitsgedanken vegetarisch oder vegan. Andere reduzieren bewusst ihren Fleischkonsum. Und wieder andere werden in Zukunft vielleicht Insekten essen. Ich würde nie jemandem sagen, was er essen muss. Ich möchte einfach die verschiedenen Möglichkeiten aufzeigen, wie man sich nachhaltig und fair ernähren kann. Am Ende ist es eine persönliche Entscheidung, was wir essen. Fest steht jedoch: Insekten sind eine ökologische Proteinquelle, über die wir uns Gedanken machen sollten.

Wie haben Ihnen die Insekten geschmeckt?

Sie waren zwar keine Geschmacksbomben, aber ihre Nussigkeit fand ich sehr interessant. Ich denke, Insekten können ein guter Geschmacksträger sein, um ein Gericht zu unterstützen.

Welche Chancen sehen Sie, dass sich Insekten auf unserem Speiseplan durchsetzen?

Das wird wohl noch sehr lange dauern. Wir haben den Bezug zu Insekten als Lebensmittel verloren, obwohl historisch gesehen auch in Europa Insekten gegessen wurden. Wenn man Insekten kulturell wieder in unsere Gesellschaft integrieren könnte, würde es funktionieren. Nur weil etwas nachhaltig ist, setzt es sich nicht durch.

Was ist für Sie gutes Essen?

Essen ist etwas, das verbindet. Deshalb kommt es mir bei einem guten Essen immer auch auf die sozialen Aspekte an: Wie esse ich? Zusammen mit Freunden und Familie? Sitzen wir zusammen an einem grossen Tisch? Gleichzeitig muss das Essen sauber und fair sein: Wie wird das Essen produziert? Belastet es die Umwelt und unseren Körper? Wer hat das Essen produziert? Unter welchen Bedingungen? Gutes, sauberes und faires Essen – das sind auch die Grundsätze der Slow-Food-Bewegung. Wenn ich meine Produkte auf dem Markt, direkt beim Produzenten kaufe, bezahle ich dafür zwar oft mehr. Aber ich weiss, dass die Produkte eine hohe Qualität haben, dass ich die Umwelt damit nicht so belaste, dass ich dem Produzenten mit Respekt begegne. Gutes Essen ist für mich auch sehr simples Essen. Und trotzdem habe ich immer das Gefühl, ich esse wie eine Königin.

Woher kommt Ihre Leidenschaft für gutes, nachhaltiges Essen?

Ich habe zehn Jahre in New York gelebt. Dort bin ich auf unser Lebensmittelsystem aufmerksam geworden, das einfach nicht funktioniert. Je weiter man in New York mit der U-Bahn fährt, desto dicker werden die Leute. Es gibt Stadtteile, in denen es kaum Möglichkeiten gibt, Frischwaren zu kaufen. Alles ist abgepackt und industriell produziert. Doch das macht uns und unsere Umwelt kaputt. Ich habe das als so extrem empfunden, dass ich angefangen

habe, mich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich wurde bei Slow Food aktiv, habe mich in einer Landwirtschaftskooperative engagiert. Ich habe damals in New York Design Management studiert und eine Zeit lang in diesem Bereich gearbeitet, aber bald gemerkt: Ich muss meine Arbeit wechseln. So habe ich in Italien an der Slow Food Universität für gastronomische Wissenschaften «Food, Kultur und Kommunikation» studiert. Heute mache ich Catering und Pop-up-Restaurants. Vor einem Jahr habe ich Sobre Mesa gegründet und organisiere Events und Begegnungen rund um Esskultur.

Was möchten Sie mit ihren Projekten erreichen?

Ich möchte den bewussten Genuss fördern. Ich möchte die Leute ermutigen, sich mehr Gedanken darüber zu machen, was sie essen und was das für andere Menschen und für die Umwelt bedeutet. Essen ist ein sehr politischer Akt. Viele Leute sind sich dessen nicht bewusst. Das würde ich gerne ändern.

Wie wollen Sie das erreichen?

Für mich steht dabei immer die Lust und Freude am Essen und Trinken im Zentrum. Viele essen und trinken ohne ein Bewusstsein dafür, was dahinter steckt. Ich möchte den Leuten zeigen: Das alles sind landwirtschaftliche Produkte, die mit viel Know-how von den Produzenten hergestellt wurden. Ich möchte Respekt zum Produkt und zum Produzenten aufbauen. Wenn ein Konsument den Produzenten kennt, der hinter einem Produkt steckt, bekommt er einen anderen Bezug zum Essen. Man ist bereit, mehr für gutes und nachhaltiges Essen zu bezahlen. Und man wirft weniger Lebensmittel weg. Wenn ich weiss, wer das Produkt angebaut oder gebacken hat, lasse ich es nicht so schnell im Kühlschrank schlecht werden.

Hood Food ist neben Sobre Mesa ein aktuelles Projekt von Ihnen. Was steckt dahinter?

Mit unserem Pop-up-Restaurant wollen wir Produkte aus der Umgebung überraschend zubereiten. Im April 2015 haben wir eine Frühlingsmetzgete gefeiert. Dafür haben wir das Schwein komplett verarbeitet und eine alte Tradition frisch interpretiert. Uns ging es auch darum zu zeigen, dass das ganze Jahr über geschlachtet wird – und nicht nur im Herbst, wenn viele Restaurants die Metzgete auf ihre Karte nehmen. Die meiste Zeit des Jahres werfen wir den Grossteil vom Tier einfach weg oder machen daraus Tierfutter. Das ist eine grosse Verschwendung. Bevor wir darüber nachdenken, Insekten zu essen, sollten wir vielleicht anfangen, alles vom Tier zu verwerten.