

Insekten-Burger

PROTEINREICHE NAHRUNG

◆ **Sarnen** Bei drei Trainingseinheiten am Tag braucht Ruderer Roman Rösli viel Energie. Nebst Milchprodukten und Fleisch wären auch Insekten ein guter Proteinlieferant. _____ NOËLLE KÖNIG



NEU: INSEKTEN IN NOCH MEHR LÄDEN

Die Insect Balls (170 g, Fr. 8.95), Insect Burger (170 g, Fr. 8.95) sowie Insekten-Riegel (35 g, Fr. 3.60) von Essento sind nun in noch mehr Coop-Läden in der Region erhältlich: Baden Bahnhof; Basel Südpark; Luzern Löwentcenter; Münchenstein Gartenstadt; Uster Bahnhof; Pfäffikon SZ Seedamm; Zürich: Airport, Bahnhofbrücke, Europaallee, ShopVille Hauptbahnhof, Sihlcity, Stadelhofen. Dank ungesättigter Fettsäuren, vielen Vitaminen, Mineralien und Protein sind Insekten-Produkte ein ausgezeichnete Energie-Lieferant für jeden Tag.

Fotos: Thomas Zimmermann

Roman Rösli (24) empfängt uns im Schweizer Ruderzentrum in Sarnen. «Ich hatte zwar bereits einen Proteinshake, aber essen kann ich eigentlich immer», sagt er im Hinblick auf die Insekten-Burger, die wir zum Probieren mitgebracht haben. Also geht es auf in die Küche, die an diesem Abend komplett leer ist. «Ansonsten herrscht hier Hochbetrieb, aber heute sind viele nach Hause gegangen oder essen auswärts – ein Glück für uns», so Rösli.

Mit Energie nach Tokio

Er rudert bei den Elite-Kaderathleten von Swiss Rowing. Das bedeutet: von Mittwoch bis Sonntag dreimal täglich Training in Sarnen. Am Montag und Dienstag studiert er Betriebswirtschaft und Geografie in Bern. «Mein Terminkalender ist ziemlich voll. Ich bin froh, wenn ich im Sommer meinen Bachelor-Abschluss machen kann. Dann kann ich mich die nächsten zwei Jahre voll auf die Vorbereitungen für die Olympischen Sommerspiele in Tokio konzentrieren.» Eine Medaille im Doppelvierer, Doppelzweier oder Einer ist dort sein grosses Ziel. Normalerweise trainieren die Athleten dafür zweimal pro Tag auf dem Sarnersee, einmal im Krafraum. Ist dies wetterbedingt nicht möglich, geht es öfters an die Indoor-Rudermaschine. «Während einer Trainingseinheit kann

ich gut drei Liter Wasser verlieren. Genauso wichtig wie viel trinken ist aber eben genügend essen. Wenn ich nicht richtig esse, merke ich dies sofort im Training», so der 24-Jährige, der seit über zehn Jahren rudert.

Gerne Neues probieren

Genügend essen heisst für Rösli fünf- bis sechsmal täglich eine vollwertige Mahlzeit. Am wichtigsten sind dabei proteinreiche Zutaten wie Fleisch, Milchprodukte oder Eier. «Letztere dürfen in meinem Kühlschrank nie fehlen. An manchen Tagen esse ich bis zu 15 Stück – hart gekocht, als Rührei mit Speck oder als Omelette.» Auf seinen Reisen rund um die Welt kommt Rösli auch immer wieder mit neuen Spezialitäten in Kontakt. Da er sehr wenige Dinge gar nicht möge und gerne Neues ausprobieren, sei das für ihn immer wieder spannend. «Manchmal fotografiere ich die Speisekarte und das Essen und versuche es zu Hause nachzukochen.» Nun wird es aber Zeit, die Mehlwurm-Burger zu probieren. Die Pattys sind fertig angebraten und die Brötchen aufgebacken. «Doch, die schmecken wirklich lecker. Sehr würzig, das mag ich», so Rösli, «Und wenn man bedenkt, dass Insekten ein sehr guter Proteinlieferant sind, die in der Produktion eine umweltfreundliche Energiebilanz haben, ist das für mich doppelt gut.» ●



Zwischen den Trainingseinheiten isst Roman Rössli fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag. Viele Proteine sind dabei besonders wichtig.



Eine knusprige Heuschrecke zum Apéro? Warum nicht, findet Workshopleiter Melchior Füglistaller.

Nützliche Proteinbombe

◆ Wolhusen

Workshops und steigende Verkaufszahlen bei Insektenburgern und -snacks bestätigen: Insekten-Food stösst allgemein auf grosses Interesse.

Verschiedenste Food-Trends nehmen im Tropenhaus Wolhusen einen wichtigen Platz ein. Kein Wunder also, dass auch das Thema Insekten als Protein-Lieferanten für die Menschen aufgegriffen wird. Das Tropenhaus hat sich dafür an Experten gewandt und führt in diesem Jahr verschiedene Veranstaltungen durch. «Einen Workshop durfte ich hier in Wolhusen bereits mit Erfolg durchführen», sagt Melchior Füglistaller (29) von Essento, dem führenden Unternehmen in Sachen Lebensmittel aus Insekten. Weitere Kurse werden im Februar, April und Juni folgen (siehe Kasten). Füglistaller und sein Team sind sich bewusst, dass Insekten-Food für europäische Gaumen gewöhnungsbedürftig ist. Doch er ist überzeugt: «Die Hemmschwelle ist eher im Kopf zu suchen.» Habe man nämlich einen Insektenriegel, Burger und die Balls erst einmal probiert, seien die meisten Menschen angenehm überrascht, wie gut diese schmecken. Zum Glück, denn Forscher haben herausgefunden, dass man zukünftig auf den Verzehr von Insekten angewiesen ist. «Studien haben ergeben, dass wir in den nächsten 40 Jahren mehr Nahrung produzieren müssen als in den vergangenen 10 000 Jahren zusammen», sagt Füglistaller. Zudem gehören Insekten in anderen Kulturen bereits seit jeher fest

auf die Speisepläne. Ein weiterer Grund, der für die vermehrte Insekten-Produktion spricht, ist deren Nachhaltigkeit. «Mehlwürmer produzieren massiv weniger Treibhausgas als andere tierische Proteinquellen, wie zum Beispiel das Rind.» Füglistaller erwähnt auch den rund zehn Mal geringeren Futtermittelverbrauch und die grosse Wertschöpfung beim Verzehr. Diese offensichtlichen Vorteile für die Umwelt kommen der Philosophie von Coop natürlich entgegen. Darum sind Produkte aus Insekten von Essento ab sofort in der Coop-Verkaufsstelle Luzern Löwencenter erhältlich. Ein besonderes und geschmackvolles Food-Erlebnis ist garantiert! ● BUM

► www.essento.ch

WORKSHOPS

Viel Interessantes über Insekten als Nahrungsmittel gibt es an folgenden Workshops jeweils donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr: **15. Februar, 19. April oder 7. Juni** im Tropenhaus Wolhusen. Nebst Infos vom Spezialisten darf auch degustiert werden. Im Preis von 74 Franken sind Workshop, Insekten-Snackmischung, Eintritt in den Tropengarten, Mineralwasser und Informationsmaterial inbegriffen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Eine Reservationsanfrage ist erwünscht.

► www.tropenhaus-wolhusen.ch

Fotos: Makrus Hässig

NATURAPLAN-JUBILÄUM

Bio-Bauern zu Gast bei Coop



Aus Anlass des Jubiläums «25 Jahre Naturaplan» sind erstmals 18 Schweizer Bio-Betriebe als Naturaplan-Partner in jeweils einer Coop-Verkaufsstelle präsent. In der Zentralschweiz engagieren sich drei Höfe: Familie Neuenschwander von «Bauer Fritz» bei Beromünster ist im Coop Schenkon präsent, Familie Muff kommt mit ihren Produkten von Weggis in den Coop Küssnacht am Rigi, und Familie Reichmuth vom Bio-Hof Fluofeld in Oberarth präsentiert sich im Seewen-Markt. Im Laufe des Jahres werden die Betriebe immer wieder mit Hof-Produkten in den Läden sein. Weil die Bio-Bauern nicht immer bei Coop stehen können, treffen Sie sie die übrige Zeit als «Holz-Doubles» an.