



HEUSCHRECKE ODER STEAK?

ES KRABBELT AUF
DEM TELLER.



Text: Hans Brunner, Vice-Chargé de Presse
du Bailliage de Zurich-Campagne
Fotos: ©Oliver Brachat / www.at-verlag.ch

In vielen Teilen der Welt gelten Insekten als Delikatesse und stehen bei über zwei Milliarden Menschen auf dem Speiseplan. Nicht weiter verwunderlich, denn Insekten sind schmackhaft und gesund, hervorragende Proteinlieferanten und reich an Mineral- und Ballaststoffen. Zudem sind sie ausgezeichnete Futtermittel mit einer sehenswerten ökologischen Bilanz. Bei vielen Experten gelten sie daher als wichtige nachhaltige Nahrungsquelle der Zukunft.

Insekten sind mehr als ein exotischer Eyecatcher auf der Speisekarte. In New York, Welthauptstadt der kulinarischen Avantgarde, haben Insekten bereits einen gastronomischen Trend ausgelöst. Wie auch im Restaurant «Archipelago» in London oder im «Aphrodite» in Nizza, wo David Faure Insektenmenüs anbietet. Im Restaurant «Eisblume» in Worb bei Bern hat Simon Apothéloz eine Basler Mehlwurm-suppe mit Zwiebelkühllein kreiert: «Da die Mehlwürmer unsichtbar in der Suppe verarbeitet sind, ist der Ekelfaktor weg.» Während Hummer, Garnelen, Krebse oder Shrimps als Delikatessen gehandelt werden, ist der Ekelfaktor bei Insekten ziemlich hoch, denn auch das Auge isst mit! Das Auge tut sich noch schwer mit den gerösteten Grillen «Fleur de Sel». Doch wagemutige

Vorkoster bestätigen: «Sie schmecken besser als sie aussehen!»

Die Weltbevölkerung, der Wohlstand und damit auch die Nachfrage nach tierischen Proteinen steigt stetig an. Nahrungsmittel für Menschen konkurrieren zunehmend Futtermittel für die Fleischproduktion. Grundnahrungsmittel wie Mais sind längst nicht mehr für alle bezahlbar. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen fordert seit einigen Jahren, Insekten als Nahrungsmittel zu akzeptieren und bestehende Ekelschranken abzubauen, um den Welthunger bekämpfen zu können. Insekten gelten als eiweissreich und verfügen über eine für den Menschen günstige Nährstoffzusammensetzung. Abhängig von der Art und ihrer me-

tamorphen Lebensstufe enthalten Insekten hochwertige Proteine. Auch die Haltung spricht für die Insekten. Sie benötigen weit weniger Futter als die konventionellen Fleischlieferanten und verursachen nur eine geringe Menge an Treibhausgasen.

Doch sind Insekten wirklich gesund?

Die kleinen Krabbler sollen eine gesunde Ergänzung unserer Ernährung sein. Grillen sind reich an Vitamin B12 und enthalten wichtige Mikronährstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink und daneben alle neun essenziellen Aminosäuren. Lebensmittel, welche alle neun Substanzen enthalten, werden als komplette Eiweissquellen bezeichnet. Dazu gehören neben den Insekten, Fleisch, Fisch, Milchprodukte



	Heuschrecke Locusta migratoria	Grille Acheta domesticus	Mehlwurm Tenebrio molitor
Grösse	40 bis 47 mm	16 bis 20 mm	20 bis 25 mm
pro 100g gefrier- getrocknete Insekten			
Energie	559 kcal	458 kcal	550 kcal
Fett, davon:	38,1 g	18,5 g	37,2 g
gesättigte Fettsäuren	13,1 g	7 g	9 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	13,0 g	5,3 g	17,3 g
mehrfach gesättigte Fettsäuren	11,9 g	6,4 g	10,9 g
Kohlenhydrate	1,1 g	0 g	5,4 g
Nahrungsfasern	8,4 g	7,7 g	6,5 g
Protein	48,2 g	69,1 g	45,1 g
Salz	0,43 g	1,03 g	0,37 g

und Eier sowie wenige pflanzliche Produkte, wie Soja oder Buchweizen. Noch sind die Konsumenten im deutschsprachigen Europa bezüglich Speiseinsekten eher skeptisch. Nun, wo die Gesetzgeber beginnen, die ersten Arten zum Verkauf freizugeben, steigt auch die Nachfrage im Handel. Seit Mitte des vergangenen Jahres sind im Schweizer Detailhandel Heuschrecken, Grillen und Mehlwürmer zugelassen. Drei der weltweit über 1900 essbaren Insektenarten. Die Auflagen des Bundes sind sehr streng und schützen den Konsumenten vor lauernden Gefahren. In der Europäischen Union trat die revidierte Lebensmittelgesetzgebung für das sogenannte Novel Food 2018 in Kraft. Ehe die Insekten im Regal der Detailhändler landen, müssen mögliche toxikologische und mikrobiologische Risiken erforscht und bewertet werden. Auch die Frage nach dem allergenen Potenzial eines Insekts muss beantwortet werden. Hinweisen zufolge kann es zu Kreuzallergien mit Krustentieren kommen. Für jede Insektenart ist eine gesundheitliche Risikobewertung notwendig – und zwar bevor sie zum Verbraucher gelangt.

Insektenküche

Wie schafft der Endverbraucher den genussreichen Einstieg in die Entomo-

phagie, den Verzehr von Insekten? Damit Insekten als wertvolles Lebensmittel ein fester Bestandteil unserer Ernährung werden, müssen die Rezepte abwechslungsreich sein und kulinarisch überzeugen. Insekten können in einer Pfanne mit wenig oder ohne Öl geröstet werden. Dadurch werden die Insekten knusprig. Sie können nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Curry gewürzt werden. Grillen können auch gebacken oder frittiert werden. Sie entwickeln einen leicht nussigen Geschmack oder erinnern an Mandeln. Heuschrecken lassen sich ebenfalls rösten, frittieren oder im Ofen backen. Die Hinterbeine mit den Widerhaken und die Flügel sollten vor der Zubereitung entfernt werden. Speiseinsekten werden in Europa meist gefroren oder getrocknet verkauft. Eher selten kommen hierzulande lebende Insekten in die Küche. Die Firma Essento bietet die Insekten in Form von Insect Burger oder Insect Balls über den Detailhandel zum Verkauf an. Essento Insect Burger enthalten neben Mehlwürmern auch Reis und Gemüse wie Rüebli, Sellerie und Lauch. Auch die Insect Balls enthalten neben Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen Mehlwürmer. Im Webshop verkauft Essento neben ganzen Insekten auch Insektenriegel. Für Gastronomen bietet Essento

eine Bandbreite an verschiedenen Spezialitäten, so etwa Heuschrecken-Spiessli zum Apéro oder Heuschrecken zum Selbstzubereiten. Für Christian Bärtsch, CoGründer von Essento steht fest: «Als Lebensmittel überzeugen Insekten in vielerlei Hinsicht: Sie haben ein hohes kulinarisches Potenzial, ihre Produktion schon Ressourcen und ihr Nährwertprofil ist hochwertig. Insekten sind demzufolge die perfekte Ergänzung für einen modernen Speiseplan und gehören auch bei uns auf den Teller.» Im luzernischen Hinterland ist es die Firma Entomos, welche unter dem Label «Gourmetbugs» Heuschrecken, Grillen und Mehlwürmer produziert.

Buchtipps

Grillen, Heuschrecken & Co.

Christian Bärtsch und Adrian Kessler
AT-Verlag

Das Insektenkochbuch

Folke Dammann und
Nadine Kuhlenkamp
Kosmos Verlag

Köstliche Insekten

Andreas Knecht
und Edit Horvath
Fona Verlag