

Vom Krabbeltier zur Knabberei

Jeder von uns hat schon einmal ein Insekt auf seinem Teller gehabt und es dann schnell verscheucht. Oder man isst doch mal versehentlich eines mit und findet das ziemlich eklig. Schließlich gehören die nicht ins Essen. Oder vielleicht doch?

In vielen Kulturen werden Insekten schon seit jeher gegessen und teilweise sogar als Delikatesse angesehen. Dagegen sind sie bei uns als Nahrungsmittel die absolute Ausnahme. Neuerdings gibt's sie manchmal auf einem Street-Food-Festival oder als exotische Spezialität – aber die meisten Menschen müssen sich ziemlich überwinden, ein Insekt zu essen. Längst vergessen ist, dass früher auch bei uns Insekten gegessen wurden, z. B. als Maikäfersuppe.

Dabei sind Insekten ein sehr gesundes Lebensmittel: Sie enthalten viel hochwertiges Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium. Aber auch viele gute Fette, also vor allem ungesättigte Fettsäuren, die sonst eher in pflanzlichen Ölen und Lebensmitteln zu finden sind.

Und gut für die Umwelt sind Insekten auch: Sie geben sich mit einfachstem Futter wie Kompost oder organischen Abfällen zufrieden. Außerdem verwerten sie das Futter sehr gut, brauchen viel weniger Wasser als gewöhnliche Zuchttiere wie Rinder oder Schweine, und sie produzieren bis zu 100mal weniger Treibhausgase als diese. (Pro Kilogramm Körpergewicht natürlich, sonst wäre der Vergleich zwischen einer Fliege und einer Kuh ja unfair)

Dazu

kommt, dass sie ziemlich anspruchslos sind, was ihre Lebensbedingungen angeht.

Ihre Zucht braucht nicht viel Fläche und keine großen Mengen an Wasser. Sie

können fast überall gezüchtet werden, es gibt keine besonderen Bedingungen, was

z. B. das Klima betrifft. Weltweit gibt es etwa 1900 Arten, die zum Verzehr

geeignet sind. Das sind vor allem Grillen, Käfer, Raupen, Heuschrecken und

Mehlwürmer. Ein riesen Vorteil ist, dass man bis zu 80% eines Insekts verwerten

und essen kann. Bei einem Rind werden z. B. nur 40% des Tieres verzehrt. Das

ist eine große Chance, die weiter wachsende Weltbevölkerung zu ernähren.

Gesund,

nachhaltig, klimafreundlich – was will man mehr? Wenn Insekten so gut für uns sind,

warum essen wir sie dann nicht? Weil die meisten Menschen doch noch Vorbehalte

haben und Insekten eklig finden, lohnt es sich für Unternehmen einfach nicht,

sie in größerem Stil zu züchten. Und das wäre schon nötig, damit sie auch

günstig werden. Und wir müssten uns daran gewöhnen, Insekten als Lebensmittel

zu akzeptieren.

Wie schmeckt so ein Krabbeltier eigentlich? Die meisten finden, dass Insekten ein bisschen nussig schmecken und angenehm kross sind. Außerdem kann man sie natürlich auf tausend Arten würzen – da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Mit Salz, Knoblauchöl oder Marinade z. B. können sie ganz unterschiedlich schmecken. Oder sie kommen zerkleinert

oder gemahlen in Burgerpatties oder den Müsli- oder Proteinriegel, wo die anderen Zutaten ihren Geschmack meist überdecken.

Vielleicht ist da ja auch für Dich etwas dabei?