Da ist der Wurm drin

01.11.2021 09:43 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Insektenfood: ein gesundes Geschmacksabenteuer

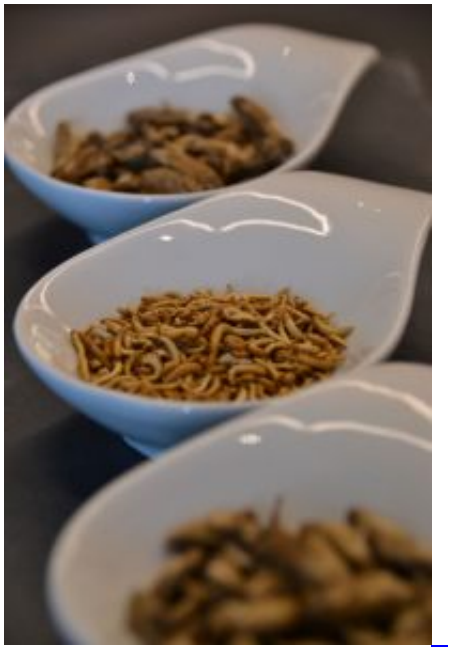
Der Verzehr von Insekten ist in Mitteleuropa gar nicht so neu. Noch bis Ende des Zweiten Weltkrieges wurden Maikäfer auch in Deutschland zu einer kräftigen Suppe verkocht oder geröstet mit Puderzucker als Dessert genossen. Heutzutage kennen wir Insektenfood fast ausschließlich aus Asien, Südamerika oder Afrika in Form von gegrillten Taranteln, Skorpionen oder auch Heuschrecken.

Die Insektenküche der australischen Ureinwohner ist sicher vielen Dschungelcamp-Zuschauern bestens bekannt. Mit einer Mischung aus Ekel und Faszination schauen wir jedes Jahr zu, wie Sechs- oder Achtbeiner, Maden und andere Happen lebendig, roh oder geröstet verzehrt werden. Sie gelten dort als Delikatesse, während wir uns eher davor ekeln, diese gesunden Proteinbomben zu probieren. Ausnahme sind da wohl die Sarden, die ihren „Casu Marzu“, den deftigen Madenkäse lieben.

Foto oben rechts: Denise Heyl leitet den Kochkurs "Insektenfood"

Dagegen wirkt die Insektenküche in der FamilienBildungsStätte recht harmlos. Es kommt eben wie immer im Leben auf die Sichtweise an. Bianca Gawollek, die Leiterin der FBS, bietet in ihrem Hause den Kurs „Insektenfood“ an. „Ich kenne die Vorbehalte Insekten zu verzehren aus eigener Erfahrung. Auch ihr zwei habt so reagiert wie die meisten Menschen es tun“, lächelt sie uns an. Ich gebe zu, Christian Sklenak und ich haben anfangs vehement abgelehnt, diese gerösteten Krabbeltierchen zu probieren. „Wenn ich diese Küche bei uns schon anbiete, dann muss ich ja zumindest auch mal ein Insekt probiert haben“, dachte sich die 41-Jährige und wagte sich an „Buffalowürmer“, den getrockneten Larven des Getreideschimmelkäfers. „Das Essen von Insekten ist eine reine Kopfsache. Als ich mich überwunden hatte, stellte ich fest, dass der Wurm nach Kartoffelchips und gegrillter Hühnerhaut schmeckte.“

Foto oben rechts: Bianca Gawollek, Leiterin des FBS



Denise Heyl nickt zustimmend. Die Leiterin des Insektenkochkurses kennt den Geschmack der verschiedenen Insekten. Sie erzählt, dass sie während ihres Studiums mit der Zubereitung von Insekten in Kontakt kam und sie seitdem immer wieder zubereitet. Für die Vegetarierin ist Insektenfood somit eine

gesunde Möglichkeit, Proteine zu erhalten.

Maden und Käfer verbinden wir mit Verwesung, aber diese Insekten sind in Deutschland als Lebensmittel gar nicht zugelassen. Lediglich Grillen und Heuschrecken sowie Buffalo- und Mehlwürmer, die genau genommen keine Würmer, sondern Larven sind, gelten seit dem 1. Januar 2018 bei uns als neuartige Lebensmittel. Dennoch hält die Entomophagie, wie der Verzehr von Insekten genannt wird, nur ganz langsam Einzug in die deutsche und europäische Küche.

Foto oben rechts: Buffalowürmer sind ein proteinreicher Snack

Denise öffnet die Tüten mit den gefriergetrockneten Grillen und „Buffalowürmern“ und röstet sie mit etwas Öl und Salz an. Unsere Bedenken, dass der Darm ja noch voll wäre, zerstreut die 29-Jährige. „Die Insekten bekommen einen Tag vor ihrem Tod nichts mehr zu essen, somit könnt ihr wirklich bedenkenlos zugreifen“. Und das tun wir dann auch, nachdem uns Bianca bat, unseren Kopf auszuschalten und an den Gesundheitsaspekt zu denken. Christian und ich wagen uns an die gesunden Proteine und sind nach den ersten Bissen positiv überrascht. Die Insekten haben eine nussige Note, sind knusprig und hohl und wir ekeln uns absolut nicht. Als Topping über dem Salat kann ich sie mir vorstellen, aber als Snack wären sie mir jedoch zu trocken.
Noch sind die kleinen Tierchen sehr teuer, aber in Zukunft werden sie immer öfter in unseren Lebensmitteln zu finden sein. Die Weltbevölkerung muss ernährt werden. Die Insektenzucht spart zudem Ressourcen. Sie benötigt im Vergleich zur Rinder- oder Schweinezucht weniger Wasser, weniger Futter, weniger Platz und stößt weniger Treibhausgase aus.

Foto oben rechts: Der Buffalo-Bratling aus der Insektenküche der FBS

„Es fällt vielen Menschen schwer, Insekten zu verzehren, wenn sie noch als solche zu erkennen sind“, erzählt Denise. „Daher verwende ich in meinem Kurs die gemahlenen „Würmer“ als Mehl oder verarbeite sie in Burgern.“ Vor dem Einsammeln der Insekten aus eigenem Garten rät sie aber ab. Abgesehen davon, dass sie unter Naturschutz stehen könnten, besteht auch die Möglichkeit, dass sie von Bakterien besiedelt sind.

„Weltweit gibt es etwa 2000 essbare Insekten, die sich schnell und einfach zu süßen oder salzigen Snacks verwandeln lassen, aber auch die Möglichkeit bieten, mit ihnen ausgefallene Menüs zu kreieren“, weiß Bianca aus eigener Erfahrung. Sie hat ebenso wie ihre Kollegin die eigene Familie und den Freundeskreis davon überzeugt, sich ab und an ein paar gesunde Insektensnacks zu gönnen.

Foto oben rechts: Denise Heyl schätzt die Nahrung der Zukunft

Text: Martina Jansen
Fotos: Christian Sklenak und FBS