

## ESSBARE INSEKTEN – WAS ES DAMIT AUF SICH HAT

Seit 2016 sind in der Schweiz drei Insekten als Lebensmittel zugelassen: Grille, Heuschrecke, Mehlwurm. De meisten haben sie aber noch nie selber gekocht. Lohnt es sich, diese zu probieren?

Grundsätzlich sind wir Schweizer den Insektenkonsum nicht gewohnt und müssen in erster Linie vor allem den Ekel überwinden, diese Tiere überhaupt zu essen. Am zugänglichsten sind beispielsweise Heuschrecken und Grillen, wenn sie mit etwas Öl in der Pfanne oder im Backofen geröstet und dann gesalzen werden. Man kann sie snacken wie Nüsschen. Ein nussiges Aroma ist es denn auch, das für Insekten charakteristisch ist. Sind jedoch Würmer beispielsweise in eine Gemüsesuppe als Proteinkomponente eingearbeitet, so schmeckt man sie kaum raus.

Während die Insekten anfangs schwierig zu bekommen waren, kann man sie aktuell regulär kaufen. Beispielsweise bei Essento ([www.essento.ch](http://www.essento.ch)), einem Schweizer Startup, das sich voll und ganz Insekten als Nahrungsquelle verschrieben hat.



In der Schweizer Gastronomie ist von Insekten noch wenig zu sehen. Ganz anders im Norden, wo man etwa im «Noma», einem der bekanntesten Restaurants der Welt, ein Gericht serviert bekommt mit Walnuss-Heuschrecken-Mole, darauf ein Tofu aus Kürbiskernen umringt von Rosenblättern. Auch experimentierte man in den letzten Jahren im Nordic Food Lab in Kopenhagen viel mit Insekten, beispielsweise haben die Experten ein Garum aus Heuschrecken fermentiert. Garum? Eine Art fermentierte Fischsauce, allerdings eben mit Heuschrecken statt mit Fisch zubereitet. Eine sehr sinnvolle Art, das Protein der Heuschrecken zu nutzen. Mit dem Garum kann man Speisen aromatisieren, es bringt sehr viel Umami, also Wohlgeschmack in ein Gericht.

Sicher werden in den nächsten Jahren noch einige Entwicklungen gemacht werden mit Insekten als Lebensmittel. Das Wissen, das die Forscher in Europa rund um Insekten sammeln, kann zudem wieder transferiert werden in Länder, in denen Insekten eine wichtige Proteinquelle sind. Sprich: Auch wenn wir in der Schweiz nicht flächendeckend zu Insektenliebhabern werden, macht Forschung durchaus Sinn.