

Positionering, bereiding en presentatie van belang

Insectenkookboek: meelworm op het menu

Tekst en foto's: Norbert van der Werff

In het Restaurant van de Toekomst werd onlangs een kookboek met het eten van de toekomst gepresenteerd: insecten. Nieuw voor ons dan, want in grote delen van de wereld worden al sinds menseneugenis insecten gegeten.

Briljant, noemde universiteitshoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam Louise Fresco het idee voor een insectenkookboek om het eten van insecten geaccepteerd te krijgen. Fresco, voormalig assistent director-general bij de wereldvoedselorganisatie FAO, kreeg op 18 april het eerste exemplaar van 'Het insectenkookboek' uit handen van de Wageningse hoogleraar entomologie Marcel Dicke, één van de auteurs van het boek. Of eigenlijk niet het eerste exemplaar. Dicke moest bekennen dat die eerder die dag in Wassenaar was uitgereikt aan prinses Máxima. "Daarmee hebben we er een nieuwe ambassadrice bij", aldus Dicke. Insecten kunnen een bijdrage leveren aan het oplossen van de schaarste aan eiwitten in de wereld, stelde Fresco. "Mensen hebben 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig – tenzij je een marathonloper bent. We zijn met 7 miljard mensen dus dat

zijn heel veel eiwitten." Ze rekende voor dat 3,5 miljard mensen te weinig of verkeerde voeding binnenkrijgen, waarbij eiwitten een rol kunnen spelen, en noemde drie strategieën om consumenten aan de insecten te krijgen. De eerste is om het eten van insecten te promoten bij de stedelijke bevolking in armere landen. De tweede en belangrijkste is om de voedingsmiddelenindustrie zover te krijgen dat ze een deel van het vlees in verwerkte producten, zoals sauzen en pizza's, vervangen door insecteneiwitten. "Dertig procent van de eiwitten van vlees kunnen worden vervangen door plantaardige of insecteneiwitten zonder dat de consument dat merkt." Ze stelde bovendien dat insecten als delicatessen gepresenteerd moeten worden zodat mensen erop gewezen wordt dat insecten eetbaar zijn. Geleidelijk druppelt dat effect door naar de rest van de consumenten.



Duurzaam

Maar behalve het voorzien in de behoefte aan eiwitten, zijn er meer voordelen aan het eten van insecten. Voor de productie van insecten is minder grond en minder energie nodig dan voor de productie van vlees. Ook de uitstoot van broeikasgassen ligt veel lager. Bovendien is er voor een kilo biefstuk veel meer voer nodig dan voor een kilo insectenvlees. De voedingskwaliteit van meelwormen is vergelijkbaar met die van rundvlees, staat te lezen in het boek. Naast recepten is er veel achtergrondinformatie in te vinden over gezondheidsaspecten, duurzaamheid en de eetgewoonten in verschillende landen, geïllustreerd met veel foto's. Bovendien vertellen koks, insectenkwekers, onderzoekers en anderen over hun ervaringen met insecten. Fresco constateerde dat het vroeger wel normaal was om insecten te eten. Dat blijkt >>>



Prof. Louise Fresco snijdt de taart aan.

City of Insects

Wageningen UR was betrokken bij diverse acties om mensen insecten te leren eten. Zo werd Wageningen in 2006 omgetoverd tot 'City of Insects'. Tijdens het festival was er een wereldrecordpoging insecten eten, waarbij 1747 mensen tegelijk insecten aten. Marcel Dicke relativeerde die recordpoging. "In Nederland worden misschien weinig insecten gegeten, maar in Afrika wordt dat record iedere dag gebroken." In 2008 werden insectenhapjes gepresenteerd tijdens de Horecava.



Bij de presentatie van Het insectenkookboek presenteerden studenten van de Rijn IJssel Vakschool Wageningen een grote taart en cupcakes met sprinkhanen, meelwormen en buffalo's.

Cochenille

In veel producten zitten al insecten. De rode kleurstof E120 is namelijk cochenille, gemaakt van schildluizen.

onder meer uit de verschillende verwijzingen in de Bijbel, waarin het eten van bepaalde insecten werd toegestaan dan wel werd verboden. Ook nu worden in veel landen insecten gegeten. Wereldwijd worden meer dan 1800 verschillende insectensoorten gegeten. Fresco bestreed dat mensen niet bereid zijn over te schakelen op een menu met insecten vanwege het argument: wat de boer niet kent dat eet hij niet. "Dat is niet waar. Als je kijkt hoe het voedsel de afgelopen veertig jaar is veranderd. Eén of twee generaties terug aten we alleen maar aardappels, groenten en vlees. Nu eten we geen boterhammen maar wraps. We eten avocado's en slakken en dat doen we met plezier. Er is geen reden om te veronderstellen dat het

Eiwitten isoleren

Naast de activiteiten richting horeca, werkt de WUR aan een project om eiwitten te isoleren uit insecten voor de industrie. Dat vergt nog veel onderzoek, legde Marian Peters, algemeen secretaris van de Vereniging Nederlandse Insecten kwekers (Venik) uit, onder meer om de eiwitten stabiel te houden. Ze stelde dat insecteneiwit niet alleen vanwege de eiwitschaarste van belang is, maar ook vanwege smaak en textuur. "Wanneer je een derde van het vlees vervangt door meelwormen of buffalwormen krijg je een betere smaak en een beter mondgevoel, een andere bite."

eetpatroon één generatie van nu niet weer heel anders is."

Hemelse garnaal

Zo vreemd zijn insecten nu ook weer niet, betoogde Arnold van Huis, hoogleraar tropische entomologie aan Wageningen Universiteit en één van auteurs. Als je de pootjes van een sprinkhaan afhaalt is het net een garnaal. "In Australië wordt een sprinkhaan wel een 'sky shrimp' genoemd. Laten we dat vertalen als 'hemelse garnaal'." Hij gelooft in de toekomst van eetbare insecten. "We hebben enkele jaren geleden voorspeld dat er in 2020 insectenproducten in de schappen van de supermarkt liggen. Ik geloof nog steeds dat dat reëel is." De overheid is ook bereid een bijdrage te leveren, stelde Van Huis. "We hebben een miljoen euro toegewezen gekregen van EL&I voor het isoleren van eiwitten uit insecten. Ook heeft de overheid 60.000 euro beschikbaar gesteld voor het organiseren van een meeting van de FAO waardoor we drie dagen samen met beleidsmakers en de industrie over het thema konden praten."

Bereiding

De eerste plannen voor Het insectenkookboek dateren van 2006, vertelde Van Huis. Hij zei blij te zijn dat de plannen toen niet gerealistiseerd zijn, omdat insecten toen niet gemakkelijk verkrijgbaar waren. "Nu is dat wel het geval. Iedereen kan nu experimenteren met insecten." Of mensen bereid zijn insecten te eten, hangt ervan af hoe ze zijn bereid, stelde Van Huis. "We hebben hier vorige week een test uitgevoerd met gehakt en gehakt waaraan meelwormen waren toegevoegd. Negen van de tien proefpersonen

vonden de gehakt met meelwormen beter smaken..." De recepten zijn grotendeels van de hand van Henk van Gurp, kookdocent aan de Rijn IJssel Vakschool Wageningen. Hij gebruikt sprinkhanen, meelwormen (de larven van de meeltor) en buffalo's (de larven van de buffalokever), die alle drie in Nederland op een voedselveilige manier gekweekt zijn en verkrijgbaar zijn bij onder meer de Sligro. Van Gurp besteedt veel aandacht aan de presentatie. Op veel foto's van de gerechten zijn de meelwormen, buffalo's of sprinkhanen zichtbaar, waarbij de insecten als delicatessen worden gepositioneerd, maar in andere gerechten zijn ze juist niet te herkennen. In de meeste gevallen worden de insecten geroosterd, gebakken of gefrituurd, waardoor de smaak van de insecten versterkt wordt. ■

Het insectenkookboek, door Arnold van Huis, Henk van Gurp en Marcel Dicke. Uitgeverij Atlas, 192 pagina's, verkrijgbaar in de boekhandel, prijs: € 24,95, ISBN: 978 90 450 2031 0.



Hoogleraar Arnold van Huis is één van de auteurs.

