

Koken met insecten

de normaalste zaak van de wereld

In veel niet-westerse landen in de wereld kijkt niemand ervan op als er insecten op het menu staan. Sterker nog, insecten worden vaak gezien als een delicatessen waarvoor per gewicht meer geld wordt betaald dan voor vlees. In Europa en Noord-Amerika worden insecten echter vaak gezien als vies en eng, en is het eten van insecten nog verre van geaccepteerd. Toch zijn er meerdere goede redenen om te wennen aan het eten van insecten als vervanger van vlees.

Insectenproducten

Naar schatting twee miljard mensen op de wereld eten regelmatig insecten. Deze mensen bevinden zich voornamelijk in Azië, Afrika en Zuid-Amerika, waar entomofagie al duizenden jaren bestaat. Het eten van insecten is zelfs terug te vinden in de Bijbel. Maar waarom is de westerse wereld er nooit gewend aan geraakt? Hiervoor zijn verschillende verklaringen bedacht. Bijna alle grote insectensoorten leven in de tropen, omdat in warmere klimaten snellere groei mogelijk is. Bovendien komen insecten er vaak voor in grotere aantallen dan in de meer gematigde regio's van de wereld, wat de oogst gemakkelijker maakt. Sommige soorten kunnen zelfs het hele jaar door geoogst worden.

Tekst: Vera de Visser, KAD

In Europa en grote delen van het noordelijk halfrond is er van oudsher gebruik gemaakt van gedomesticeerde dieren voor vlees, wol, melk, leer en andere dierlijke materialen. Insecten in deze regio's boden dergelijke voordelen niet. Landbouw en veeteelt werden er al snel betrouwbare voedselbronnen. Het gebruik van insecten



Marktkraam met verschillende soorten insecten in Thailand. Foto: Takoradee (CC-BY-SA-3.0)

in het Westen is daarom beperkt gebleven tot met name de producten van honingbijen en zijderupsen. Met uitzondering van een enkel lieveheersbeestje of vlinders worden insecten hier zelfs vaak met afkeer bekeken en geassocieerd met viezigheid, overlast en het overbrengen van ziektes. Dat is voor een groot deel onterecht: slechts 0,5% van de ruim één miljoen ontdekte insectensoorten wereldwijd is schadelijk voor mensen of onze landbouw of veeteelt. Het is zelfs zo dat één- tot tweeduizend van deze soorten prima geschikt zijn voor menselijke en dierlijke consumptie, en een uitstekende bron van eiwit zijn. Tot de eetbare soorten behoren onder andere kevers, keverlarven, rupsen, krekels en sprinkhanen.

Waarom zou u insecten eten?

De wereldwijde vraag naar vlees zal naar verwachting verdubbelen tussen het jaar 2000 en 2050. In 2006 werd al 70% van alle landbouwgrond gebruikt voor veeteelt. Om dit bij te houden vindt er onder andere ontbossing plaats. Ook de vraag naar vis neemt enorm toe met de groei van de wereldbevolking. Vee- en visteelt zijn beide een zware belasting voor het milieu: denk daarbij aan grondwatervervuiling door mestproductie en klimaatverandering door de uitstoot van broeikasgassen zoals methaan. Het huidige systeem van voedselproductie is simpelweg niet lang meer vol te houden.

De productie van insecten als voornaamste bron van eiwit biedt een uitstekend alternatief om verschillende redenen. Voor de productie van een kilo rundvlees is tien kilo voer nodig, voor een kilo 'krekelvlees' is maar iets meer dan anderhalve kilo voer nodig. Met andere woorden: de voederconversie van insecten is vele malen efficiënter dan die van onze gangbare productiedieren. Bovendien is maar 40% van het lichaam van een rund eetbaar, tegen 80% van dat van een krekel. Meerdere

eetbare insectensoorten zijn goed in staat om restproducten zoals mest, compost en andere biomassa om te zetten en kunnen daar dus op gekweekt worden; twee vliegen in één klap. Daarnaast hebben insecten veel minder water nodig om te overleven en te groeien (voor een kilo rundvlees is bijvoorbeeld meer dan twintigduizend liter water nodig). Andere positieve aspecten van insectenkweek zijn onder andere het relatief kleine oppervlak dat er nodig is en het gemakkelijker te optimaliseren dierenwelzijn.

De vraag is dus eerder: waarom zou u geen insecten eten? Wanneer u nog wat moeite heeft met het idee, dan kunt u beginnen met het toevoegen van insecten in gemalen vorm aan uw recepten. Op internet zijn inmiddels veel recepten met *bugs* terug te vinden, dus daar zal het niet aan liggen. Hiernaast geven wij u alvast een voorproefje met, hoe kan het ook beter, chocolade.

Momenteel zijn onder andere sprinkhanen, meelwormen, buffalowormen (larven van de buffalokever) verkrijgbaar voor consumptie in Nederland. Ze zijn meestal verkrijgbaar in delicatessenzaken of bij groothandels. Ook in sommige supermarkten zijn tegenwoordig producten zoals 'hamburgers' met insecten te koop. ●



In Nederland worden vooral meelwormen, buffalowormen en sprinkhanen voor menselijke consumptie gebruikt. Foto: Jaap Stronks (CC BY-SA 2.0)



Foto: Mills Baker (CC BY 2.0)

Chocolade 'Chirp' Cookies

Ingrediënten:

- 1 kopje zachte boter
- 1 kopje kristalsuiker
- 1 kopje bruine basterdsuiker
- 2 kopjes bloem
- 1 kopje havermout
- ½ kopje gemalen sprinkhanen
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille
- ½ theelepel zout
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 kopje chocolade chips
- 30 hele sprinkhanen

Mix de boter en suiker romig en roer er de losgeklopte eieren en vanille doorheen. Meng alle andere ingrediënten door dit mengsel met op het laatst de chocolade chips. Leg balletjes van 3 cm doorsnede op een bakplaat met bakpapier. Houd 5 cm ruimte tussen de balletjes aan. Leg op elk balletje een sprinkhaan. Bak 10-12 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius.