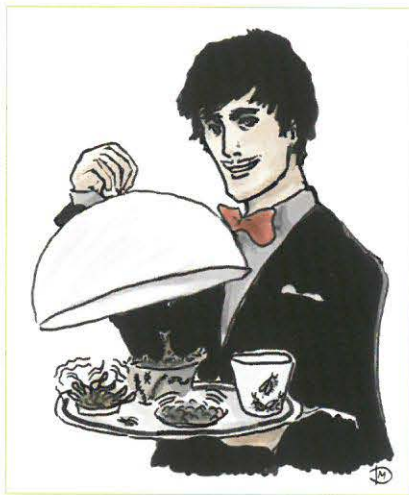


Insecten eten. Waarom eigenlijk niet?

In de natuur worden insecten gegeten door alle soorten dieren, van vogels tot vissen en van reptielen tot zoogdieren. Ook de mens kauwt meer rupsen, sprinkhanen en keverlarven weg dan u misschien zou denken. In de tropen, in China en in Japan worden door miljoenen mensen zo'n 1400 verschillende soorten insecten gegeten. Niet alleen om te overleven, zoals wij westerlingen geneigd zijn te denken, maar ook omdat het gezond en lekker is.

Het is goed mogelijk dat u, wanneer u de karmijnrood gestifte lippen van uw liefste kust, in aanraking komt met gemalen schildluis, want dat is de herkomst van deze kleurstof (E120). Ook bijvoorbeeld rode Smarties danken hier hun mooie kleurtje aan. Misschien hebt u wel eens een glas Mezcal gedronken, de Mexicaanse sterke drank waarbij onderin



Illustratie: David Mulder

de fles een rups te vinden is. Mezcal wordt net als Tequila van het gefermenteerde sap van de Agave plant gemaakt en voor de smaak wordt een rups (een plaag van deze plant met z'n dikke, vlezige bladeren) toegevoegd. Mezcal kunt u net als Tequila vinden bij de goed gesorteerde Nederlandse slijterij. Ongemerkt eet u per jaar al een half pond insecten, hetgeen in vermalen producten verwerkt is zoals bijvoorbeeld appelmoes. Het zou ook zo maar kunnen dat u via een voedingssupplement bestanddelen van insecten binnenkrijgt (ecdysteron) met een gunstige werking op het uithoudingsvermogen en de spieren. Maar dan houdt de aanraking van de westerling met de consumptie van insecten wel zo'n beetje op. De meesten van ons grillen bij het idee!



Gebakken sprinkhanen in Thailand: klaar voor consumptie.
 Foto: Arnold van Huis

Entomofagie: ze smaken als ze kraken

Menselijke entomofagie (entomos = insect, fagus = eten) komt vooral veel voor in tropische en subtropische gebieden, maar ook in Japan en het noordelijke deel van China worden insecten gegeten. Zo worden in Japan ingeblikte bijenpoppen onder de naam 'Baby Bee' verkocht. Wespen in rijst, suiker en soya waren naar verluid ooit het lievelingskostje van de voormalige Japanse keizer Hirohito. In Mexico gelden eieren van waterwantsen als 'Mexicaanse kaviaar' en in Colombia kun je in de pauze van een bioscoopfilm in plaats van popcorn geroosterde parasolmieren wegknabbelen. Thailandgangers kennen ongetwijfeld de aanblik van 'streetfood': karretjes langs de weg die lekkere hapjes verkopen. Alleen al de commerciële waarde van eetbare sprinkhanen (zie foto) werd in Thailand enige jaren geleden geschat op 6 miljoen dollar per jaar.

Hoogwaardig voedsel

Uit het oogpunt van voedingswaarde is insectenvlees gelijkwaardig aan het vlees van vissen, kippen, runderen en varkens. Het is rijk aan goed verteerbare proteïnen (eiwitten), bevat essentiële vetzuren (zoals linolzuren), vitaminen (A, B2 en D) en ijzer. In de tropen is vooral de voedingswaarde van doorslaggevend belang om insecten op het menu te zetten. Uit studies blijkt ijzer uit dierlijk voedsel bijvoorbeeld beter door het lichaam opneembaar te zijn dan ijzer uit groenten. Ook de smaak (een zachte notensmaak) speelt een rol bij de wereldwijde consumptie van insecten.

Minder belasting voor het milieu

Vlees is één van de meest milieubelastende onderdelen van onze voeding. Intensieve veehouderij, bio-industrie, ammoniakuitstoot en gezondheidsrisico's (Salmonella, BSE, antibiotica, dioxine en MKZ) maken vlees en kip soms tot verdachte voeding en ook dierenwelzijn en diergezondheid geven aanleiding tot steeds meer overheidsbeleid. Terwijl in derdewereldlanden naar schatting dagelijks 24.000 mensen aan ondervoeding sterven, vraagt een groeiende welvaart in landen als China en Rusland om steeds meer dierlijke eiwitten. Een alternatieve eiwitbron in de vorm van insecten zou veel pluspunten hebben. Insecten verbruiken zelf weinig energie (hoeven geen lichaamstemperatuur te onderhouden), veroorzaken geen ammoniakuitstoot en er bestaan mogelijkheden voor insectencelproductie in fermentoren met geringe kans op het overbrengen van ziekten voor de mens. Maar is de wereld er klaar voor? Zijn wij er klaar voor?