

**Abo** Sommerserie Grenzen

Eine Portion Grillen, bitte!

Als 2017 drei Arten von Insekten zum Verzehr legalisiert wurden, entstand ein kleiner Hype um sie. Heute ist es um Grillen, Heuschrecken und Mehlwürmer stiller geworden. Wie geht es weiter?



Claudia Salzmann

Aktualisiert: 14.07.2020, 17:07

0 Kommentare



Die Grillen schauen glasig, und der kleine Insektenkörper hat einen Rotstich. Sie haben wenig Biss, da sie gefriergetrocknet und geröstet sind. Und der wenige Eigengeschmack wird vom Paprika übertüncht. Wenn man beisst, zerfällt es zu Staub. Auf der Lippe bleibt ein leichter Paprikageschmack zurück. Auf 100 Gramm kommen 26,1 Gramm Fett, 16,2 Gramm Kohlenhydrate und 26,6 Gramm Eiweiss. Serviervorschlag: Als Knabberzeug vor dem TV.

Foto: Raphael Moser

Ein Experiment beim Redaktionsapéro: Ich bringe meinen Kollegen als Häppchen gewürzte Grillen, Mehlwürmer und Heuschrecken mit. «Damit kannst du mich jagen», sagt einer und dreht sich weg. «Was ist das?», fragt eine neugierige Kollegin. Der Chefredaktor probiert mutig eine grosse Heuschrecke und gibt zu: «So schlimm ist das gar nicht.» Der Teamchef probiert widerwillig eine Grille, die Mimik spricht für sich: Er ekelt sich ungemain. Insekten zu essen, bedeutet für viele, die Grenze

zwischen dem Essbaren und dem Nicht-Essbaren zu verschieben.

Ekel. So reagieren die meisten, wenn sie eine dieser drei für den Verzehr freigegebenen Insektenarten sehen. Ekel ist evolutionsbedingt ein Gefühl, das uns fürs Überleben hilft. Ekel entscheidet, wen wir küssen, neben wen wir uns setzen und was wir essen. Gerade Würmer sind ein Indiz für Verwesung, und verwesenes Fleisch meidet man, es ist krank und tot.



Ekel. Dieses Gefühl verspürte ich auch, als vor drei Jahren die ersten Insekten aufgetischt wurden. In Form von Apérohäppchen, als Snacks, pulverisiert in Burgern, als Topping auf Salaten oder Suppen. Erstaunlicherweise gewöhnte ich mich nach einigen Malen schnell daran. Mit positiven Erlebnissen, so heisst es in der Psychologie, kann man Angst und Ekel überwinden. Heute futtere ich problemlos Grillen oder Mehlwürmer wie Erdnüsschen. Für die diesjährige Sommerserie Grenzen wage ich mich noch einmal an die kulinarische Grenze des Insektenessens.

Seit dem 1. Mai 2017 dürfen in der Schweiz drei Insektenarten verspeist werden: Grillen, Heuschrecken und Mehlwürmer. Zu Beginn hatten die Produzenten Probleme bei der Beschaffung von genügend Insekten. Nach der Legalisierung warteten sie drei Monate lang darauf, Insekten aus dem Ausland importieren zu dürfen. Die Schweizer Züchter waren noch nicht bereit. «Dann folgte ein Boom, alle wollten sie probieren», erinnert sich Timothée Olivier, der bei Essento arbeitet. Essento ist eines der elf Jungunternehmen, die sich in der Vereinigung Swiss Insects Association zusammengeschlossen haben (siehe Box).

Auch Timothée Olivier hat Insekten fix auf seinem Speiseplan. Nicht täglich, wie auch bei anderen Sachen mag er Abwechslung. «Am liebsten esse ich gewürzte Grillen als Snack», sagt er. Wenn er Zeit hat, dann röstet er sie selber mit Knoblauch, Chili, Salz und Limettensaft an, Grillen «à la Chapulines» nennt er das. Das Rezept kennt er aus Mexiko, wo eine andere Grillenart in Tacos verspeist wird.



Timothée Olivier arbeitet bei der Insektenproduktmarke Essento und ist beim Dachverband der Start-ups engagiert.
Foto: Nicole Philipp

Zur Organisation

▼ Infos einblenden

Auch die Futurefood-Designerin Andrea Staudacher, die schon 2011 ein Insektenkochbuch herausgegeben hat, erinnert sich: «Insekten zu essen, war ein lustiges Experiment für neugierige Leute.» Aber das Ganze sei oft als Marketinginstrument missbraucht worden, und die entwickelten Produkte hätten geschmacklich nicht überzeugt, deshalb kaufen sie viele nicht ein zweites Mal.



Getrocknete Heuschrecken mit Alpenkräutern: Diese Insekten sind gross, sodass man kurz innehält, weil sich doch noch was regt im Hirn. Ein etwas trockener Happen mit feinem Kräutergeschmack auf den Flügeln. Auf 100 Gramm kommen 21,9 Gramm Fett, 23,7 Gramm Kohlenhydrate und 25,5 Gramm Eiweiss. Serviervorschlag: auf einem Apéroplättli neben Käse und Oliven.

Foto: Raphael Moser

In letzter Zeit ist Ruhe eingekehrt. Verschwinden die Insekten in der Versenkung? «Die Leute wissen nun, dass es sie gibt, und sind weniger überrascht», sagt Timothée Olivier. Diese Ruhe sei für die Start-ups wertvoll, sie beschäftigen sich weniger mit Aufklärungsarbeiten, sondern können sich auf Produktentwicklung konzentrieren. Man dürfe die Insekten aber nicht als Fleischersatz ansehen, sondern eher als Zusatz oder Ergänzung der pflanzenbasierten Ernährung. Olivier ist Mitgründer im neuen Lokal «Werkstadt» in der Lorraine, wo Gäste zum Apéro ein mit Insekten angereichertes «Plättli» bestellen können.



Ein Plättli mit Käse oder Insekten? Mit beidem kann man es im neuen Restaurant Werkstatt in der Lorraine bestellen.
Foto: Nicole Philipp

Insekten gibts auch in einem Burger. Aufgetischt hat das Tom Iseli, Koch und Teilhaber des Wartsaals in der Lorraine. «Ich war sehr skeptisch und spürte eine Hemmschwelle. Aber es war erstaunlich, wie einfach es war, das zu essen. Insekten könnten als Teil zur Lösung beitragen, wenn wir uns Gedanken machen, was künftig auf unseren Tellern landet», sagt der 36-jährige. Bei einem Apéro mit Grillen merkte er auch, dass Allergiker, die Schalentiere nicht vertragen, aufpassen müssen. Auf dem fixen Menü stehen Insekten nun im Wartsaal dennoch nicht, eher an einem Spezialevent könnte sich Iseli das vorstellen. Aber er selber hat eine Entwicklung durchgemacht: «Ich würde jetzt weitergehen und etwas Grösseres probieren.»



Mehlwürmer. Gewürzt mit Salz und Pfeffer. Weil sie so klein sind, nimmt man eine Handvoll. Aber sie bewegen sich ein wenig und das Hirn stellt sofort auf Ekel um. Sie sind luftig, nussig und nur mit den zwei Gewürzen wohl am natürlichsten. Auf 100 Gramm kommen 28.1 Gramm Fett, 15.5 Gramm Kohlenhydrate und 32.5 Gramm Eiweiss. Serviervorschlag: auf einem Salat als Topping.

Foto: Raphael Moser

Dass Insekten heute nicht fix in unseren Nahrungsmitteln vorkommen, dafür hat die Futurefood-Designerin Staudacher eine plausible Erklärung: «In der Schweiz werden sie nie zum Nahrungsmittel werden, wie dies in anderen Ländern der Fall ist. Wir haben genug Geld, andere Proteine zu uns zu nehmen.» Aber sie hätten den Weg für andere Alternativen freigemacht, wie der Fleischersatz wie der Beyond-Burger. Und: «Die Schweizerinnen und Schweizer greifen vielleicht lieber zu richtig feinen Vegiprodukten, weil sie günstiger sind.»

Der Preis ist ein weiteres Argument, weshalb die Insektenprodukte nicht als Fleischersatz eingekauft werden. Darauf hat Essento reagiert: Die Snacks kosten anstatt 6.95 nun noch 3.30 Franken. Der Grund für diese Preissenkung sei laut Essento die Zusammenstellung des Snacks, vorher machten Erdnüsse oder Cashewnüsse den Hauptanteil aus.



Andrea Staudacher ist Vorreiterin, was das Wissen von essbaren Insekten anbelangt. Im Herbst erscheint ihr neues Buch.
Foto: Adrian Moser



Andrea Staudacher schreibt gerade am Schlusswort ihres neuen Buchs «The Future of Food», das im November im Stämpfli-Verlag erscheinen wird. Heute beschäftigt sie sich weniger mit Insekten als früher, aber noch immer mit der Zukunft des Essens. Im Tierfutterbereich sieht sie für Insekten eine grosse Chance. An der ETH züchten Forscher derzeit eine Fliege, die mit Rüstabfällen gefüttert wird und dann Aquakulturen als Futter dient.



So sieht Andrea Staudacher in ihrem Buch die kulinarische Zukunft: Drohnenbrut auf Beerensorbet.

Foto: Merlin Photography

Obwohl sie viel mit Insekten gekocht hat, sei sie noch immer skeptisch. Gefriergetrocknete Insekten seien halt nicht frisch und deshalb alle ähnlich im Geschmack, weiss sie. «Spannender wären Bienenlarven», sagt sie. Diese Larven werden derzeit alle getötet, weil sie unter anderem dazu beitragen, dass sich eine Milbe in den Bienenvölkern verbreiten kann. Diese Bienendrohnen dürften die nächsten Insekten sein, die legalisiert werden, ist sich Staudacher sicher. Auch Timothée Olivier ist dieser Meinung. «Damit würde man auch aktiv gegen Foodwaste kämpfen, denn man schmeisst diese Larven einfach weg.» Und die brauchen keine Gewürze mehr, denn sie schmecken nach süßem Honig. Kulinarisch ist also mit weiteren Grenzverschiebungen zu rechnen.

Publiziert: 14.07.2020, 17:07

0 Kommentare