





Wat smaakt naar nootjes en heeft pootjes?

Beestjes op je bord

Tekst Bianca Roemaat | Beeld iStock | Illustraties Tessa Schoon

Miljoenen wereldburgers zijn het gewend om meelworm of sprinkhaan te eten. Inmiddels ontdekken we ook in ons land insecten als alternatieve eiwitbron of spannend smaakelement. Ze komen terecht in bonbons, ijsjes en snacks. Ook chefs presenteren ze steeds vaker in gerechten. Hoe voedzaam zijn ze? Waar smaakt het naar? Waarom vinden we het eng om het te proberen? ExtraLekker voedt je kennis.

Veel mensen gruwelen een beetje bij het idee dat ze een dier met pootjes en vleugeltjes in een hap naar binnen werken. Maar geen nood, je kunt ze prima verwerken zonder dat je de beestjes direct terugziet op je bord.

De voedingsindustrie heeft dat inmiddels al toegepast. Ze maken snacks, burgers en maaltijden op basis van insecten.

Driedelig

Insecten behoren tot de geleedpotigen. Ze hebben zes poten. Heeft een dier acht poten, dan is het een spinachtige. Bij tien poten gaan we richting de kreeftachtigen en bij vier is de kans groot dat het om een gewervelde soort (zoals een zoogdier of reptiel) gaat.

De meeste insecten leven in zoet water of op het land. Ze bestaan uit drie delen: de kop, het borststuk en het achterlijf. Bij het borststuk kunnen de poten en eventuele vleugels zitten.

Het achterlijf bevat de spijsverterings-, uitscheidings- en voortplantingsorganen en een groot deel van het ademhalingssysteem.

Verleerd

Het eten van insecten heet ook wel entomofagie. Het is al duizenden jaren in allerlei wereldculturen ingeburgerd en kent een lange historie. De eerste mensapen aten al hoofdzakelijk insecten en planten. Later kwam daar ander voedsel bij. Toen in de prehistorie de cro-magnonnens van Afrika naar Europa trok, vond hij geen insecten meer. Die waren daar door de IJstijden min of meer uitgestorven. Daarom begon de westerse mens destijds met het eten van vlees. In de Westerse wereld zijn we het dus verleerd om insecten te eten.

Wereldburgers

Meer dan de helft van de wereld nuttigt momenteel insecten. In Afrika, Nieuw-Zeeland en Azië is het eten van insecten (nog steeds) de normaalste zaak van de wereld. Daarbij komt dat er daar meer van deze beestjes aanwezig zijn. Van de circa 1400 verschillende insecten die eetbaar zijn voor mensen, leeft 24 procent op het Amerikaanse continent. Daarnaast bevindt 24 procent zich in Azië, 38 procent in Afrika en slechts 2 procent in Europa.

Op 't menu

Zoals gezegd zijn er wel 1400 eetbare soorten: van mier tot krekkel. Maar ook sprinkhanen, reuzenwaterwantsen, keverlarven en kakkerlakken. Dan heb je nog buffalo- en meelwormen. Maar ook libelle's en de neushoornkever.

Bereiding

Naast rauw zijn er allerlei bereidingswijzen mogelijk. Insecten worden gepoft, gedroogd, gefrituurd, gemarineerd of zelfs verwerkt in tortilla's zoals in Peru. In Nederland zijn er inmiddels verschillende koks die workshops geven over het verwerken van insecten. Online zijn recepten te vinden voor bijvoorbeeld een quiche met meelwormen of nacho's met sprinkhanen. Kijk bijvoorbeeld op: duurzaamsecteneten.nl/insecten-recepten

Hartige snack

Het heeft pootjes en het smaakt naar nootjes. Zo zou je de smaak van een groot aantal insecten kunnen omschrijven. Sprinkhanen zijn naast nootachtig heel crispy. Het mondgevoel is alsof je een hartige snack (zoals chips) eet: het kraakt een beetje als je kauwt. Ze worden bijvoorbeeld verwerkt in chocoladebonbons.

Er zijn ook andere *flavours*. Zoals bijvoorbeeld mieren: rauw smaken ze naar citroenlimonade. Honingmieren zijn ietwat zoet, doordat ze zich vol zuigen met een nectarachtige substantie. In Australië eten de Aboriginals deze daarom als zoete snack. In Colombia consumeren ze *fat ass ants* getoast, net zoals popcorn en pinda's. De rode mier is in Thailand een lekkernij als ze nog eitjes in zich draagt.



Alternatieve eiwitten

In Nederland zijn er ongeveer 25 kwekers die voor de mens eetbare insecten telen. In ons land zijn vier soorten teelt wettelijk toegestaan: meelwormen, buffalo-wormen (ook bekend als kleine meelwormen), sprinkhanen en krekels. De meeste bedrijven kweken één soort insect. In totaal produceren ze in Nederland circa 500 ton insecten. Het is nu nog een relatief kleine markt, maar de verwachting is dat deze zal groeien: wereldwijd neemt de vraag naar (alternatieve) eiwitten alleen maar toe door de groeiende wereldbevolking.

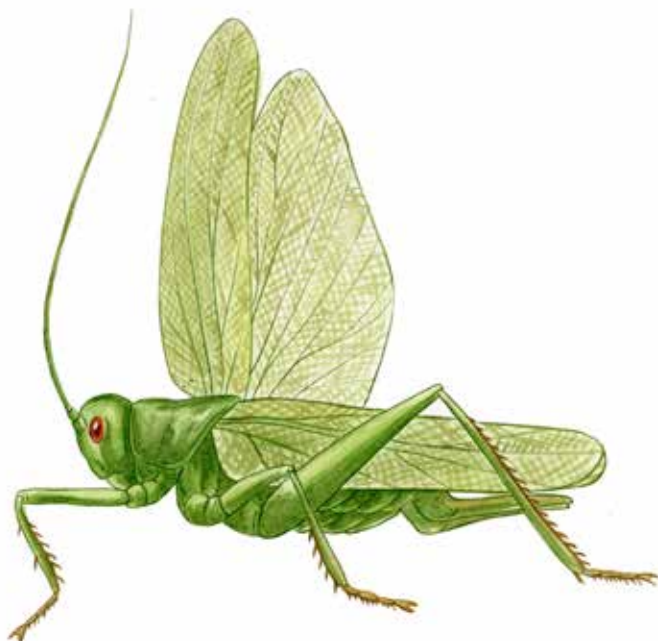
De gekweekte insecten zijn gevriesdroogd. Daardoor blijven ze goed van kwaliteit en zijn ze langer te bewaren. Je kunt deze dieren vaak van kop tot staart kopen. Er zijn verder kant-en-klare producten verkrijgbaar zoals gekruide krekels of snackrepen en lolly's met een insect erin. Daarnaast is er krekemeel en meelwormenmeel te koop. Dit kun je verwerken in zoete en hartige gerechten zoals je dat met bloem zou doen.

Voedingswaarde

Eetbare insecten steken met een gehalte van 40 tot 70 procent aan eiwitten zeer gunstig af bij bijvoorbeeld maïs, waar dit percentage slechts 10 procent bedraagt. Naast veel eiwitten bevatten insecten veel zink, ijzer en vitamine A, B2 en D.

* JE DAK MET MIERLARVEN

De Deense topchef René Redzepi van Noma in Kopenhagen is een van de eerste sterrenchefs die de culinaire kracht van insecten ontdekte. Nadat hij in het Amazonegebied mieren proefde, gaf hij aan onderzoekers van het onafhankelijke Nordic Food Lab de opdracht om de smaakmogelijkheden verder te onderzoeken. De documentaire Bugs uit 2016 laat zien hoe twee chefs, Josh Evans en Ben Reade, dit beleven. Je ziet ze in Afrika, Australië en Zuid-Amerika terwijl ze mieren, bijen en wormen proeven en bereiden. In Peru gaan ze uit hun dak bij escamoles (mierlarven) die ze als 'koninklijke kaviaar' bestempelen. Van het opzuigen van het vocht uit bijen zonder angels in Oeganda raken ze bijna in extase van de smaakkick. Voor meer informatie: noma.dk.





HIER KOOP JE INSECTEN

Heb je kookkriebels gekregen na het lezen van dit artikel en wil je aan de slag met insecten in jouw keuken? Je kunt kant-en-klare producten, gevriesdroogde insecten en zelfs proefpakketten (met onder meer krekels naturel of krekels classic paprika) online bestellen bij verschillende webshops zoals Tinyfoods, Delibugs of GoodBugfood. Bij Poelier Ruig in Oostzaan en Peek & Van Beurden Delicatessen in Utrecht liggen ze eveneens in de winkel. Bij grote supermarktketens zoals Jumbo en AH verkopen ze bakjes meelwormen en buffalo-larven. Kijk op duurzaamsecteneteten.nl voor meer adressen.

TIP

Bak de meelwormen echt niet langer dan een minuut, anders drogen ze uit!

Bron: duurzaamsecteneteten.nl



Het vetpercentage is vaak lager en gunstiger van samenstelling. Dat betekent dat er veel onverzadigd vet zoals linolzuur in zit. Uit een onderzoek van de Universiteit van Gent komt naar voren dat het eten van insecten zou helpen tegen hoge bloeddruk. In veel werelddelen waar ze gewend zijn aan het eten van deze dieren, gaan ze uit van de geneeskrachtige werking. Zo'n duizend jaar voor onze jaartelling werden in India zwarte mieren gebruikt om snijwonden in darmen te hechten, na het verhelpen van een verstopping. De Chinezen verlichten blaas- en nierinfecties met blaarkevers. Honing helpt tegen pijn door brandwonden.

Vermenigvuldigen

Voedingsproducenten, koks en consumenten die met insecten werken, zien het als alternatieve en duurzame eiwitbron. Ze voeren aan dat dit ingrediënt niet chemisch is: het is een product uit de natuur. Doordat insecten zich snel vermenigvuldigen, is de kweek ervan aantrekkelijk. Dit produceert namelijk tien keer minder uitlaatgassen en insecten zijn tien keer zo efficiënt als koeien in het productieproces. Bij het kweken van insecten heb je maar 1,7 kilo voer nodig, tegenover 24 kilo om één kilo rundvlees te produceren.

Nog een veelgenoemd argument is het wereldvoedselprobleem. Volgens voorspellingen van de landbouw en voedselorganisatie van de Verenigde Naties (FAO) zouden er in 2050 maar liefst 9 miljard mensen op de aarde zijn. Tegen die tijd is er 70 procent meer voedsel nodig. Insecten op het menu zou dan uitkomst kunnen bieden.

Op dit moment is de Europese markt voor toepassing van insecten in voedsel nog een nichemarkt. Toch verwachten de deskundigen dat deze markt jaarlijks gestaag met 10 à 25 procent gaat groeien, omdat de vraag naar hoogwaardige insecteneiwitten stijgt.

Proef 't in de buurt

Steeds meer chefs laten hun gasten kennismaken met insecten als spannend en culinair ingrediënt. Ze geven workshops, hebben een foodtruck of (pop up)restaurant waar gerechten met insecten de hoofdrol spelen. Een paar noemen we er hier: Insecuisine Foodtruck Bugzz in Amsterdam, restaurant en cateraar Eetrijk in Albergen, Peter Pan Kookstudio in Amsterdam en restaurant Spektakel in Haarlem.

Vaak is het serveren van gerechten met insecten een soort gimmick om de aandacht te trekken of om op te vallen. Insecten eten is nog niet onze tweede natuur, maar best spannend om te proeven. De smaak zal je verbazen!

PASTA ALL'ENTOMOFAGIA

Ga zelf aan de slag met deze goedgevulde pasta met verse meelwormen!

DIT HEB JE NODIG

- 6 el olijfolie extra vergine
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 g spinazie
- 1 dl groentebouillon
- 2 dl slagroom
- 1 takje verse rozemarijn
- 2 takjes verse tijm
- zwarte peper, naar smaak
- zout, naar smaak
- 500 g verse tagliatelle
- 150 g verse meelwormen
- 1 el pijnboompitten
- basilicum, naar smaak

ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de helft van de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de gesnipperde ui en 1 teentje uitgeperste knoflook.
- 1 Voeg de spinazie toe. Schenk de groentebouillon erbij. Voeg slagroom, rozemarijn en tijm toe. Kook dit voor de helft in tot sausdikte.
- 1 Haal de kruidentakjes eruit. Breng op smaak met peper en zout.
- 1 Kook de tagliatelle beetgaar.
- 1 Pers een teen knoflook uit in de resterende olijfolie. Rooster de meelwormen hierin circa een minuut totdat ze krokant zijn.
- 1 Meng de meelwormen met de pasta en de saus.
- 1 Bestrooi met geroosterde pijnboompitten. Voeg tot slot verse basilicum toe.

WEETJE

Wanneer je gevriesdroogde meelwormen bereidt, nemen ze in volume toe: 150 gram verse meelwormen is gelijk aan 50 gram gevriesdroogde meelwormen.

