

Eetbare insecten

Veelzijdige stukjes vlees!

Het klinkt misschien vies, maar insecten kun je eten. In Europa en Noord-Amerika zijn we (nog) niet gewend insecten te eten, maar in grote delen van de wereld is dat heel normaal.



Zo smullen mensen in Cambodja van gefrituurde vogelspinnen en in Mexico loopt bij mensen het water in de mond als sprinkhanen op het menu staan. Ook in India, Zuid-Amerika, Australië en Thailand zijn mensen gek op insecten. Daar staan mieren op het menu. Nederlandse onderzoekers verwachten dat in 2020 insecten ook in Nederland gegeten gaan worden.

Soorten eetbare insecten

Er zijn ongeveer 1400 soorten insecten die voor de mens eetbaar zijn. Het populairste eetbare insect is de sprinkhaan. Verder zijn er rupsen, kevers, bijen, wespen, wantsen, termieten, mieren en muggen die goed te eten zijn. Van al die eetbare insecten leeft slechts 2% in Europa. In Amerika en in Azië wonen 24% van de eetbare beestjes en in Afrika is dat zelfs 38%.

Voedingsstoffen

Insecten eten is heel gezond. Insecten bevatten eiwitten, vetten en mineralen. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen die je lichaam gebruikt om nieuwe cellen aan te maken. Insecten bestaan wel voor dertig tot 70% uit eiwitten. Andere voedingsmiddelen waarin eiwitten zitten zijn: kip, vis, vlees, yoghurt, kaas, pindakaas, eieren en insecten dus.



Insecten, een noodzakelijke vleesvervanger

Net als in veel andere landen zijn we in Nederland gewend veel vlees te eten. Maar voor al die miljarden vleeseters is er in de toekomst waarschijnlijk niet genoeg vlees meer. Daarom zijn we op zoek naar vleesvervangers. Insecten zijn goede vleesvervangers. Ze zijn rijk aan eiwitten, vet en vitamines. Een kilo sprinkhanen heeft evenveel calorieën als 5 hamburgers, 6 pizza's of 11 hotdogs. En sprinkhanen vind je overal. Daar komt nog bij dat een sprinkhaan maar 1 keer zijn gewicht aan voedsel nodig heeft om uit te groeien tot een volwassen dier. Een koe heeft wel 10 keer zijn eigen gewicht nodig aan voedsel.

In veel snoep zitten al insecten verwerkt

Je denkt misschien dat je nog nooit een insect hebt gegeten, maar weet je dat wel zeker? In kant-en-klaar voedsel, zoals tomatensoep, pindakaas en appelmoes zitten soms insecten verwerkt. De Voedsel en Warenautoriteit bepaalt hoeveel insectendelen er maximaal in de producten mogen. Insecten worden gebruikt als kleurstof om bijvoorbeeld snoep en koek de rode of roze kleur te geven. Naar schatting eet je al zo'n 500 gram insecten per jaar zonder dat je het doorhebt.

**Insectensnacks**

In een aantal restaurants in Nederland worden insecten geserveerd. Ook de leerlingen van kokopleidingen leren hoe ze insecten moeten koken, bakken en wokken. Zo zijn ze voorbereid op de toekomst. De Minister van Landbouw zorgt er voor dat er insecten op de menukaart van de kantine van het ministerie staan. Ook trekt zij 1 miljoen euro uit om te laten onderzoeken op welke manieren insecten als voedsel kunnen dienen. Zullen insecten dan toch echt over een paar jaar gewoon in de supermarkt liggen?