

Allemaal aan de **sprinkhanen!**

Duurzaam, gezond, veilig én lekker. Er is niets dat insecten ervan kan weerhouden om hét voedsel van de toekomst te worden.

Of toch? De mentale drempel om een sprinkhaan of meelworm te verorberen is nog hoog. De Vereniging van Nederlandse Insectenkwekers (Venik) probeert deze drempel te verlagen.

Marian Peters vertelt in dit artikel hoe.

Marian Peters, secretaris van de Vereniging van Nederlandse Insectenkwekers (Venik): "Er is veel voorlichting nodig om het marktpotentieel van insecten in Nederland uit te breiden."



Wie in Colombia een filmpje pakt in de bioscoop, neemt geen bak popcorn mee de zaal in, maar geroosterde parasolmieren. Japanners loopt het water in de mond bij de gedachte aan een bord rijst met gekookte wespen. Ook in de tropen doet men zich vaak en veel te goed aan bijvoorbeeld bijen, kevers, sprinkhanen en vliegjes. Hoe anders is de situatie in Europa, en dus ook in Nederland. Secretaris van de Vereniging van Nederlandse Insectenkwekers (Venik) Marian Peters legt het verschil uit: "Bij ons worden insecten al heel lang beschouwd als iets wat je moet bestrijden, als een contaminant in voedsel. Dat is dus wezenlijk anders dan wanneer je het als ingrediënt van je voedsel bekijkt. Er is dan ook nog veel voorlichting nodig om het marktpotentieel van insecten in Nederland uit te breiden."

De jager en de sprinkhanenkweker

Met dat laatste is meteen het doel van Venik benoemd, een vereniging die letterlijk aan de keukentafel is opgericht. Peters: "Ik heb een achtergrond in de landbouwinnovatie, en heb altijd als wens gehad een wezenlijke bijdrage te kunnen leveren aan de wereldvoedselvoorziening, of dat nu humane voeding of diervoeding is. Eens was ik in gesprek met een sprinkhanenkweker en een jager, en samen bedachten we dat het mogelijk moest zijn om insecten in Nederland voor consumptie aan te bieden. We zijn vervolgens mensen bij elkaar gaan brengen, en zo is Venik uiteindelijk opgericht." Insecten worden vooral geroemd als duurzaam voedsel, het zouden uitstekende vleesvervangers zijn. Vleesconsumptie legt een enorm beslag op de wereldwijd beschikbare landbouwgrond, zorgt voor ontbossing en voor milieubelasting door de uitstoot van broeikasgasen door dieren. Al deze nadelen kleven niet aan insecten. Daar komt nog eens bij dat insecten koudbloedig zijn, en daarmee 'een goede voedingsconversie' hebben: ze zetten geen voedsel om in warmte. Voordeel daarvan is dat er minder voer nodig



Sprinkhanen zijn heel geschikt om te frituren.

Foto R. Kokkelink

is bij de kweek van insecten dan bij de productie van vlees. Duurzaamheidsfanaten nemen door dit alles langzaam maar zeker al hun toevlucht tot insecten. Maar ziet Peters het verder eigenlijk voor zich dat er een insectenrevolutie komt in Nederland? “Ja, wij denken echt dat het haalbaar is. Er is bijvoorbeeld geen product dat zo veel gratis pers aandacht heeft gekregen als insecten. Niemand wist vóór 2008 dat je insecten kunt eten, maar door al die PR weet nu iedereen dat. Daarnaast richten we ons in onze aanpak ook veel op de consument van de toekomst, en dat is de jeugd. We merken dat zij het eten van insecten hip en spannend vinden.”

Wat de boer niet kent...

Voor het toekomstbeeld (insecten als geaccepteerd product op de markt) gerealiseerd is, zijn er nog wel wat hordes te nemen. Peters: “Voedselveiligheid is een heel belangrijk issue. Er wordt nu onderzoek gedaan naar welke kweeknormen er nodig zijn, en welke kwaliteitseisen. Hoe lang is een insectenproduct houdbaar? Hoe veilig zijn insecten? Ook loopt er nu een onderzoek naar eventuele allergeniciteit van insecten, wat weer van belang is voor de etiketten op producten. Tot nu toe verlopen de verschillende veiligheidstests positief: geblancheerde meelwormen en buffalowormen scoren op het gebied van houdbaarheid tien keer beter dan de norm voor gekookte worst. Insecten worden nu al veilig voor consumptie aangeboden bij de Sligro en via webpoelier.nl. Ook kun je insecten krijgen bij een dierenspecialzaak, maar uit veiligheidsoverwegingen adviseren wij deze niet voor consumptie te gebruiken.” Een andere horde is de Nederlandse cultuur, waarin men niet gewend is insecten te eten. Peters: “Wat de boer niet kent, eet hij niet, en dat geldt eigenlijk ook voor de burger. Er moet echt een mentaliteitsverandering komen om Nederland aan de insecten te krijgen. Die willen wij bewerkstelligen door het aanbod van insecten en insectenproducten te vergroten, door mensen nieuwsgierig te maken en door ze ook te laten proeven. Van-

daar dat wij op heel veel plekken aanwezig willen zijn, zoals op beurzen. Onze ervaring leert dat mensen die eenmaal insecten hebben geproefd, een volgende keer geen moeite hebben om insecten te eten.”

Nootachtige smaak

Insecten zijn duurzaam, insecten zijn veilig, maar insecten passen ook in een gezonde voeding. Peters: “80 procent van de wereldbevolking eet insecten. Insecten zitten vol met essentiële eiwitten, onverzadigde vetzuren, vitaminen en mineralen (zie kader). Ze kunnen met gemak onderdeel uitmaken van een volwaardige voeding en zijn geschikt als vervanger van bijvoorbeeld vlees. Ook hiernaar vindt trouwens nog veel onderzoek plaats. Feit is dat veel van de miljoenen insecten ook daadwerkelijk eetbaar zijn, wat niet wil zeggen dat ze ook kweekbaar zijn. Je kunt ze op verschillende manieren bereiden, zoals gemalen door gehaktballen of in koekjes, maar sprinkhanen kun je bijvoorbeeld ook goed frituren.” Tot besluit de vraag aan Peters of zij een voorkeur heeft voor een insect. “Veel insecten zijn lekker, al zijn er wat verschillen in textuur en ook smaak. De meeste insecten hebben een nootachtige smaak. Vooral nog worden de meeste insecten gevriesdroogd aangeboden, maar mijn voorkeur gaat uit naar verse insecten, die vind ik lekkerder. En als ik een keuze moet maken uit de insectensoorten, dan kies ik voor de meelwormen en de sprinkhanen. Even kort gebakken zijn sprinkhanen heerlijk om te eten, met wat peper en citroen bijvoorbeeld.”

Paul Poley

Voedingswaarden van enkele insecten per 100 gram product

| Insect | Energie (kcal) | Eiwit (g) | Vet (g) | Koolh.(g) | Calcium (mg) | IJzer(mg) | Zink(mg) | Vitamine B12 (mg) | Vitamine C (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|----------|-------------------|-----------------|
| Superwormen (gew. 610 mg/stuk) | 242 | 18 | 18 | 2 | 18 | 3 | 31 | 0,4 | 1 |
| Meelworm (gew. 126 mg/stuk) | 225 | 19 | 13 | 8 | 17 | 2 | 5 | 0,5 | 1 |
| Krekel (gew. 465 mg/stuk) | 140 | 21 | 7 | - | 41 | 2 | 7 | 0,5 | 3 |

Bron: *Complete Nutrient Composition of Commercially Raised Invertebrates used as Food for Insectivores*. Mark Finke, Zoo Biology 21: 269-285 (2002).

NB: Momenteel worden aan de Wageningen Universiteit alle voedingswaarden opnieuw berekend.

Mail & Win

Op de website www.voeding-visie.nl worden regelmatig boeken aangeboden die u kunt winnen, zoals dit boek.

Het insectenkookboek, geschreven door Arnold van Huis, Henk van Gorp en Marcel Dicke



Insecten zijn lekker en gezond. Tachtig procent van de wereldbevolking eet ze als delicatessen. In Mexico vinden ze gepofte mieren heerlijk en in Japan smullen ze van wespen. Insecten zijn niet alleen een smakelijk en veelzijdig ingrediënt in de keuken, ze zitten ook vol eiwitten. Bovendien is het kweken van insecten veel duurzamer dan de productie van vlees. Prijs: € 24,95.



Flowerpowersalade met sprinkhanen en meelwormen

voor 4 personen

Nodig voor de dressing

2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels notenolie (hazelnoot- of walnootolie)
3 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel Dijonmosterd
1 theelepel honing
zwarte peper (uit de molen)
zeezout

Nodig voor de salade

12 sprinkhanen, zonder vleugeltjes en pootjes

25 g meelwormen

1 eetlepel olijfolie
vergiet vol verschillende slasoorten, zoals krulsla, veldsla, rucola, roodlof, en frisee
handvol kleurrijke eetbare bloemen: rozen, viooltjes, Oost-Indische kers, bloemetjes van komkommerkruid (borage), dagelies en dahlia's

- Maak de dressing door de ingrediënten in een dressing-shaker te mengen.
- Was en droog de sla en scheur grote bladeren in stukjes. Maak een mooi groot bord op met de verschillende soorten sla. Schep een paar lepels dressing over de sla.

- Drapeer hier de bloemen op. Gebruik van grote bloemen als rozen en dahlia's alleen de bloemblaadjes.
- Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag een beetje olie en bak de insecten in ca. 2 minuten lichtbruin. Breng ze op smaak met peper en zout en strooi ze over de salade.
- Zet de rest van de dressing op tafel zodat iedereen naar smaak zelf nog wat kan toevoegen.

Bron: *Het Insectenkookboek*. Arnold van Huis, Henk van Gorp, Marcel Dicke (2012). ISBN 978 90 450 2031 0