



Allemaal beestjes

Als we vooraanstaande voedingsdeskundigen mogen geloven, zitten we over vijftig jaar allemaal aan de meelwormenburgers in plaats van de traditionele gehaktbal. Insecten zijn het voedsel van de toekomst. *Gezond eten* bereidde twee gerechten met meelwormen en sprinkhanen.

Tekst: Rianne van Vulpen Foto's: Lieneke van Dijk

Vroeger was ik zo'n type meisje dat ging huilen als de grote jongens op het schoolplein een worm voor mijn gezicht bungelden. Zelfs nu gil ik het nog uit als er op vakantie een sprinkhaan of kakkerlak in de badkamer zit. Bij de gedachte dat deze kriebelige beestjes eetbaar zijn, lopen de rillingen me over de rug. Daarin blij ik niet de enige, merk ik als ik in mijn omgeving over deze reportage vertel. Slechts een enkeling reageert enthousiast, maar de meeste reacties beginnen met een luide 'leeeeww!'

Daisy Stauder is sinds 2011 eigenaresse van Bugbon, een cateringbedrijf voor delicatessen met insecten, dat regelmatig proeverijen organiseert voor jong en oud. Met een grote trolley vol ingrediënten komt ze aan en zorgvuldig worden de ingrediënten uitgesteld in de keuken. Na de palmkool, de avocado en de knoflookbollen, komen de plastic bakjes met insecten tevoorschijn. Ik pak een bakje meelwormen. Als ik het scheef houd, beginnen de wormen te krielen. "Leven ze nog?", check ik voorzichtig. Daisy lacht. "Nee, zeker niet. De

wormen zijn gevriesdroogd. De buitenkant van de wormen is erg glad, waardoor ze in het bakje makkelijk langs elkaar heen glijden en het soms lijkt of ze uit zichzelf bewegen." Dat stelt me gerust. Maar zodra de bakjes met sprinkhanen tevoorschijn komen, deins ik toch weer enigszins terug. Het zijn echt beesten: met vleugels, pootjes en oogjes. En ze zijn behoorlijk groot. Ineens weet ik niet meer zo zeker of ik die wel in m'n mond durf te stoppen.

Een echte delicatessen

Voor de bereiding van de quinoa-salade met meelwormen beginnen we gelukkig met vertrouwde ingrediënten. De quinoa gaat in een pan met kokend water. Ik snipper een rode ui en pers een teentje knoflook. Ondertussen vertelt Daisy over haar eerste ervaring met het eten van insecten. "Ik was op reis door Zuidoost-Azië en probeerde van alles; het was één groot eetavontuur. Als kokkin heb ik echt een passie voor voedsel en ik ben altijd nieuwsgierig naar andere andere eetculturen. Toch was ik wel een beetje huiverig om insecten te proeven." In het begin moest Daisy wennen aan de structuur. "Maar de smaak vond ik wel meteen lekker. Ik houd heel erg van dat nootachtige. Ik wilde alle soorten proberen. Dan kocht ik een paar insecten en ging ik ergens in een hoekje van de markt met mijn zakmes de vleugeltjes en de pootjes eraf plukken." Eenmaal terug in Nederland bleven de insecten in haar gedachten rondkruipen. Uiteindelijk besloot ze haar cateringbedrijf op te richten en haar klanten te verrassen met insectenhapjes. "Insecten zijn een prachtig product, met goede voedingswaarden."

Bron van eiwitten

Dat insecten goede voedingswaarden bevatten, beaamt Maaïke Nieuwland, onderzoeker naar voedingswaarden van insecten bij TNO. "Insecten zijn een belangrijke eiwitbron. Ze zijn qua hoeveelheid eiwitten vergelijkbaar met vlees. Ook bevatten insecten veel belangrijke micronutriënten, zoals vitamines en mineralen." Mede daarom zijn Maaïke en haar collega's op dit moment bezig met *Flying Food*, een project om boeren in Kenia en Oeganda zelfstandig krekels te laten kweken. Op die manier hopen ze het eiwittekort onder de bevolking tegen te gaan. "De meeste Kenianen en Oegandezen hebben niet genoeg geld om regelmatig vlees of vis te eten. Insecten, in dit geval krekels, zijn dan een goede oplossing." In Kenia en Oeganda moeten krekels dus op korte termijn een efficiënte vervanger van vlees worden. Hoe zal dat in Nederland gaan? Volgens deskundigen krijgen we over een jaar of vijftig te kampen met een enorm voedselprobleem. De verwachting is dat er tegen die tijd niet voldaan kan worden aan de vraag naar vlees. Bovendien is de productie van vlees enorm belastend voor het milieu door de CO2-uitstoot. Insecten zijn



veel duurzamer om te kweken. Een ideale oplossing, zou je denken. "Ik verwacht dat we dan nog wel een paar drempels te overwinnen hebben: insecten als voedsel accepteren zal voor veel mensen moeilijk zijn. Daarnaast zijn insecten nu nog vrij duur. Dat komt deels omdat ze nu nog helemaal niet gangbaar zijn, maar ook doordat de methode om de insecten te vriesdrogen behoorlijk kostbaar is." Toch sluit de onderzoekster het eten van insecten over een jaar of vijftig niet uit. "Wellicht wordt het gangbaar dat gemalen insecten aan sommige voedingsmiddelen worden toegevoegd om de voedingswaarden te verbeteren. Als onzichtbaar voedsel zie ik er wel toekomst in." Waarom gaan fijn gemalen insecten er bij ons wel in, terwijl we de rillingen krijgen als we hetzelfde beestje in de vorm van een kronkelig wormpje moeten eten? "Aan de ene kant kun je zeggen: dat is raar. We eten immers ook garnalen, die eruitzien als wormvormige diertjes. Aan de andere kant is het ook heel begrijpelijk. Van jongs af aan wordt ons aangeleerd dat insecten vies zijn. Als een peuter een spinnetje oppakt, is het meteen: 'Bah, niet doen, dat is vies'. Het is een grote stap om insecten af en toe op het menu te zetten. Het blijft voor de meeste mensen een gek idee."





Meelwormen als croutons

Dat mensen het raar vinden om insecten te eten, merkt Daisy ook bijna dagelijks. "Als ik met mijn hapjes op een beurs sta, zijn mensen vaak wel nieuwsgierig, maar toch huiverig om echt iets te proeven. Maar uiteindelijk vinden de meesten mijn hapjes hartstikke lekker." Inmiddels is onze quinoasalade zo goed als klaar. Het enige dat nog gedaan moet worden, is het bakken van de meelwormen. Een beetje zonnebloemolie in de pan en dan een paar minuten bakken op middelhoog

vuur. Een geur die lijkt op die van gebrande noten verspreidt zich door de keuken. Een paar minuten later is de salade klaar. Het ziet er heerlijk uit, maar de wormen blijven wat mij betreft een vreemde eend in de bijt. Toch ben ik wel nieuwsgierig. Ik pluk een meelworm uit de salade en stop 'm zonder er veel bij na te denken in m'n mond. De smaak is – zoals Daisy al vertelde – inderdaad nootachtig. Misschien iets muffiger, maar zeker niet vies. Voor de salade zijn de meelwormen een smakelijke toevoeging. Heel knapperig ook. Als je je niet al te bewust bent van het feit dat je kleine wormen zit te eten, zijn het eigenlijk gewoon croutons.

Sprinkhaan tussen je tanden

Na het proeven van de salade, gaan we door met de chocoladefondue. Volgens Daisy is het verrassend lekker om sprinkhanen in de chocolade te dopen. Ik ben benieuwd: die sprinkhanen vind ik nog steeds een beetje spannend, maar met chocolade klinkt het al een stuk aantrekkelijker. Daisy bakt de sprinkhanen op dezelfde manier als de wormen. "Ik haal ze bij de groothandel, daar vind je ze gevriesdroogd in bakjes van ongeveer 50 gram", vertelt Daisy. "Maar voor particulieren zijn ze ook via internet makkelijk verkrijgbaar.

Het is wel vrij prijzig, voor een bakje betaal je toch bijna een tientje. Misschien is het daarom ook nog niet realistisch dat insecten bij iedereen op het menu staan." De rauwe cacao wordt gemengd met warme amandelmelk, waardoor een romige chocolademassa ontstaat. Als de sprinkhanen gebakken zijn en er ook nog wat stukjes avocado en druiven klaarliggen voor de fondue, is het tijd om te proeven. Dapper doop ik een sprinkhaan in de chocolade en neem een hap van de achterkant – voor het eten van de kop moet ik meer moed verzamelen. Het is knapperig, ik proef vooral chocolade. De structuur en de smaak van de sprinkhaan hebben iets weg van popcorn. Waar ik bij popcorn altijd een hekel aan heb, gebeurt ook bij de sprinkhaan: vliesjes die tussen je tanden blijven zitten. Door het idee dat er een stukje sprinkhaan vastzit, verander ik bijna weer in dat kleine meisje op het schoolplein. Hoe lekker ik chocoladefondue normaal ook vind, ik neem even een pauze. Ik doop daarna alleen nog maar druiven in de chocolade. Natuurlijk moeten we een oplossing zoeken voor het wereldvoedselprobleem en ik geloof dat het eten van insecten de beste optie kan zijn. Maar ik heb nog even tijd nodig om de knop om te zetten. Geef me vijftig jaar. Dan ben ik net op tijd toch?

Het insectenkookboek

Hoogleraar tropische entomologie Arnold van Huis, kookdocent Henk van Gorp en hoogleraar entomologie Marcel Dicke ontwikkelden samen dit opmerkelijke kookboek. Een boek vol met recepten waarin het belangrijkste ingrediënt insecten zijn. Het boek bevat tal van wetenswaardigheden over insecten en interviews met topkoks en kwekers. Daarnaast geeft het informatie waar je insecten kunt kopen, welke soorten je kunt eten en welke soorten je beter kunt laten staan, hoe je insecten bewaart en hoe je ze bereidt. Wil je eens insecten eten? Dit boek laat je van begin tot eind zien hoe je dat het best kunt aanpakken.

Het insectenkookboek | Arnold van Huis, Henk van Gorp & Marcel Dicke | €24,95 | 192 pagina's | Atlas Uitgevers | ISBN 9789045020310



Quinoasalade met meelwormen

Voor 2 personen

150 g quinoa
5 el rode linzen (geweld)
1 el olijfolie
1 rode ui (fijngesneden)
1 teentje knoflook (geperst)
1 el zonnebloemolie
2 el meelwormen
200 g palmkool (nerven verwijderd, fijngesneden)*
3 el zongedroogde tomaten (grof gesneden)
3 el rozijnen
½ citroen (uitgeperst)
verse munt

1 Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met kokend water. Kook de linzen ca. 5 minuten in een pan met een laagje water.

2 Verwarm de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de rode ui en de knoflook ca. 3 minuten. Verhit de zonnebloemolie in een andere pan en bak de meelwormen ca. 4 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

3 Doe de quinoa in een grote kom. Giet de linzen af en voeg toe aan de quinoa. Voeg de rode ui, de knoflook, de palmkool, de zongedroogde tomaten en de rozijnen toe. Roer goed door elkaar. Breng de salade eventueel op smaak met zout en peper. Strooi de meelwormen over de salade. Besprenkel met het citroensap en garneer met de munt.

*In plaats van palmkool kun je eventueel ook groene kool gebruiken.



Chocoladefondue met sprinkhanen

Voor 2 personen

75 ml amandelmelk
50 g rauwecacaopoeder
1 el zonnebloemolie
6 sprinkhanen (vleugels en pootjes verwijderd)
een paar stukjes avocado
een paar druiven
geraspte kokos
fondueset
satéprikkers

1 Verwarm de amandelmelk totdat deze net niet kookt. Voeg toe aan de rauwe cacao poeder en roer goed door. Giet de chocolade in het pannetje van de fondueset. Verwarm de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sprinkhanen tot ze warm zijn en rood kleuren.

2 Spies de sprinkhanen voorzichtig op een satéprikker. Prik de stukjes avocado en de druiven op satéprikkers.

3 Serveer de chocolade met de spiesen. Doop de spiesen in de chocolade en bestrooi met wat geraspte kokos.