

5 tips Insecten, wie durft?

Sprinkhanen, meelwormen, wespen of mieren. Zo'n 80 procent van de wereldbevolking eet ze regelmatig. Ze zijn gezond en het eten ervan is goed voor het milieu. 5 tips voor beginners. TEKST **CHRISTEL VONDERMANS**

1. Het is maar een gedachte

Dunne pootjes of een knapperig pantser in uw mond... Onze gedachtes maken het erger dan het is. Weet dat de angst of afkeer cultureel bepaald is. Zo'n 80 procent van de wereldbevolking eet insecten. Griezelt u van het uiterlijk, kies dan om te beginnen eens voor beestjes zonder pootjes of voelsprieten. Zeg positief bekrachtigende dingen tegen uzelf, bijvoorbeeld 'andere mensen eten het ook, dus ik kan het in ieder geval proeven'. Of 'buitenlanders griezelen van een rauwe haring en dat vind ik lekker'. Misschien helpt het u als u voor ogen houdt hoe gezond of milieuvriendelijk ze zijn.

2. Voor uzelf

Insecten zijn een prima vleesvervanger. De hoeveelheid eiwitten is vergelijkbaar met die van rund, kip of varken en varieert van 30 tot 80 procent. Het vetpercentage van insecten ligt vaak lager dan dat van vlees. Verder leveren insecten onder andere ijzer en vitamine B12. Voor mensen met diabetes heeft het eten van insecten twee pluspunten. Het vet in insecten is vooral van het gezonde, onverzadigde, soort. En een voeding rijk aan onverzadigde vetten helpt de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Daarnaast bevatten insecten een speciaal eiwit dat gunstig werkt tegen hoge bloeddruk.

3. Voor de wereld

Insecten eten heeft voordelen voor het milieu. Insecten hebben minder ruimte en water nodig dan varkens en runderen. En bij de kweek worden maar weinig broeikasgassen uitgestoten.

4. Kopen

Als u zelf eens wilt experimenteren in de keuken, kunt u insecten bestellen via www.webpoelier.nl en www.insecteneten.nl. Deze insecten zijn gevriesdroogd, worden speciaal voor menselijke consumptie gekweekt en zijn veilig om te eten. Ze zijn wel prijzig: 50 gram meelwormen kost op internet € 4,85 en 35 stuks sprinkhanen € 9,95. Ook zijn er restaurants die insecten serveren zoals restaurant "Het Genot" in Den Bosch, restaurant "Spektakel" in Haarlem (www.spektakel.nl) en restaurant "De Apenheul" in Apeldoorn.

5. Klaar maken

Gevriesdroogde insecten hebben een unieke smaak die lijkt op noten. Ze worden meestal even gefrituurd (als het grote insecten zijn of al in het deeg zitten), geroosterd of gebakken. Daarna kunt u ze door uw stampot, roerbak-schotel, hartige taart of salade mengen (zie bijvoorbeeld pagina 43). Of doop geroosterde sprinkhanen in de chocolade. Echte durfals eten de gefrituurde beestjes zo, als snack.

Inspiratie

Op www.dvn.nl/diabc vindt u recepten. Geen internet, bel klantenservice (pagina 2).