

Het insectenkookboek

Arnold van Huis, Henk van Gorp & Marcel Dicke

Uitgeverij Atlas
Nederland, 2012

Je kan er niet meer omheen. Eetbare insecten zitten, euh... in de lift. Een zoektocht in de Web of Science onder 'edible insects' levert weliswaar nog niet zo'n rijke oogst aan artikels op, maar toch... De Wereldvoedselorganisatie (FAO) heeft een aparte pagina op zijn website (<http://www.fao.org/forestry/edibleinsects/en/>) waar allerlei informatie te vinden is over welke insecten waar hoe bereid en gegeten worden. In een wereld waar de zogenaamde natuurlijke hulpbronnen meer en meer onder druk komen te staan, vormen insecten een heel duurzaam alternatief voor plantaardige of andere dierlijke voedingsmiddelen. Net zoals paddestoelen, leven insecten dikwijls op en van afval. De mens produceert massale hoeveelheden afval. Maar middels die insecten (en paddestoelen) wordt afval in plaats van een probleem een bijna kostbare grondstof. Insecten kunnen continue en in allerlei omgevingen en omstandigheden gekweekt worden. Veel ruimte heb je niet nodig om op regelmatige, en dus hernieuwbare, basis rupsen, torren en sprinkhanen, om er maar een klein aantal te noemen, te kweken.

De eerste keer dat ik zelf insecten at, was ergens in het Amazonewoud van Ecuador. De larven van een of andere houtkever waren, geroosterd, een lokale lekkernij, maar ook: vet- en eiwitbron. Eens ik over mijn eerste – ik geef toe – aversie heen was, leek het goedje nog redelijk lekker te smaken ook. Later heb ik nog verschillende malen gedroogde en/of opgewarmde sprinkhanen gegeten. Een aanrader: als je graag grijze garnalen eet, dan zijn sprinkhanen een absolute must!

Insecten zijn dus best lekker. Maar ze zijn ook voedzaam, en een rijke bron van eiwitten. En laat dit laatste nu net hét argument zijn om insecten te beginnen telen. Een van de grootste uitdagingen voor de hedendaagse landbouw is de alsmear groeiende wereldbevolking op een duurzame wijze van (dierlijke) eiwitten te voorzien. Dierlijke eiwitten uit vlees, vis, zuivel of eieren zijn essentieel voor iedereen, maar vooral voor kinderen, zwangere vrouwen en kwetsbare ouderen. Een gezonde volwassene met een gevarieerd eetpatroon kan wel langere tijd zonder dierlijke eiwitten, maar de meeste mensen eten onvoldoende evenwichtig en rondt uit ongezond. In de meeste culturen heeft vlees een vaste plaats in het dieet. Enkel in Indië, waar het hindoeïsme wordt aangehangen, zie je dat dierlijke eiwitten een verwaarloosbare rol spelen. Nochtans zien we dat sedert een aantal jaren met name de consumptie van melk en eieren enorm is toegenomen in het Indisch

subcontinent. Dit vergroot meteen de druk op de plantaardige landbouwproductie vermits al die dieren moeten eten, ruimte innemen...

De klassieke benadering gericht op de productie van rundvee, geiten en schapen is enorm milieubelastend en niet erg efficiënt. Het kost handvol plantenmateriaal om een eenheid dierlijk eiwit te produceren. Dikwijls gaat die plantenproductie ten koste van natuurlijke vegetaties, met ontbossing en uiteindelijk desertificatie tot gevolg – denk soya (Brazilië) of maïs. Rundvee is ook nog eens een belangrijke bron van broeikasgasen, en dus ook nog op een andere manier vervelend vermits het de opwarming van de aarde helpt bestendigen.

Ook vanuit nutritioneel standpunt zijn dierlijke eiwitten niet echt jedat: heel wat welvaartsziekten houden verband met een te grote, onevenwichtige opname van dierlijke producten. En hier ook bieden insecten een gezond alternatief. Archeologische vondsten hebben aangetoond dat insecten een deel van het dieet van de eerste mensachtigen vormden. In de bijbel zien we bij Leviticus beschreven welke diersoorten wel of niet gegeten mogen worden. Als een insect vleugels heeft, op poten loopt en een beengewricht heeft boven zijn lichaam om te kunnen springen, is het in orde, en mag je het eten – sprinkhanen en krekels mogen dus gegeten worden (en gelukkig zijn ze in het Midden-Oosten ook doorgaans vrij groot: één hap eet lekker weg, en is heel voedzaam!). In andere delen van de bijbel wordt er dan weer met verboden gezwaaid: een duidelijk teken dat insecten een deel van het dieet vormden, en soms als onrein werden beschouwd. Voedseltaboes zijn van alle culturen en omgevingen. De connotatie die in het Westen rond insecten hangt is negatief. Insecten zijn eng. Dergelijke aversie hebben we ook voor honden en katten, dus: insecten hebben niet het alleenrecht op die Westerse afkeer.

Als het dus zo is dat insecten voedzaam en gemakkelijk te produceren zijn, is het wellicht nodig tot nuttig om ze zodanig klaar te maken dat je ze niet meer als dusdanig ‘ziet’ of ervaart. En laat dit nu net zijn wat dit kookboek beoogt: een aantal recepten aanbieden die insecten op een aanvaardbare tot smakelijke manier op ons bord mikken.

Het boek begint met uit te leggen wat insecten juist zijn (6 poten!). Via een summier voorstelling van de variatie die er bestaat in de insectenwereld (meer dan 1 miljoen soorten...), wordt overgegaan naar de soorten die in het boek aan bod en in de pan zullen komen: sprinkhanen, en meel- en buffalowormen (respectievelijk de larven van de meel- en de buffalokever). Deze drie worden in extenso commentariseerd en klaargemaakt vermits het ook de 3 vormen zijn die in de Nederlandse en Vlaamse handel te verkrijgen zijn. Als aperitiefhapje wordt ook kort aangegeven hoe men elders in de wereld insecten klaarmaakt. De vorm die wellicht bij ons het beste gekend is, is de Mexicaanse mezcal, een van agave afgeleid distillaat waar stevast een rups mee in de fles gaat. Dansmuggen, sabelsprinkhanen, termieten, wespen,... vervolledigen het overzicht.

In totaal worden vijf snacks, vijf voorgerechten, 11 hoofdgerechten, 5 feestgerechten (!), en vijf zoete gerechten in detail voorgesteld. Het geheel is fraai geïllustreerd en vlot geschreven. Wat wil je nog meer?... Toch maar eens proberen?...

Patrick Van Damme

Laboratorium voor Tropische en Subtropische Landbouw en Etnobotanie, Universiteit Gent