

# Eetbare insecten

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



## Soorten eetbare insecten

Er zijn ongeveer 1400 soorten insecten die voor mensen eetbaar zijn. Daarvan is als lekkernij de sprinkhaan het meest populair. Verder zijn er rupsen, kevers, bijen, wespen, wantsen, termieten, mieren en muggen die goed te eten zijn. Zo smullen mensen in Cambodja bijvoorbeeld van gefrituurde vogelspinnen.

## 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. Voedingsmiddelen waarin eiwitten zitten zijn: kip, vis, vlees, yoghurt, kaas, pindakaas en eieren.



*Gefrituurde sprinkhanen*



*Kakkerlak als snack*

## 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 vijf hamburgers, zes pizza's of elf hotdogs. En sprinkhanen vind je overal. Daar komt nog bij dat een sprinkhaan maar één keer zijn gewicht aan voedsel nodig heeft, om uit te groeien tot een volwassen dier. Een koe heeft wel tien keer zijn eigen gewicht nodig aan voedsel.



*In sommige koeken zijn insecten verwerkt*

### **Wist je dat...?**

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 weet. Nederlandse onderzoekers verwachten dat in 2020 insecten ook in Nederland gegeten gaan worden.



*Zin in een insectenlolly?*