

# Insekten sind gesund

**Ernährung** Im Dschungelcamp müssen die Teilnehmer Kakerlaken, Mehlwürmer und andere «Köstlichkeiten» verspeisen. Uns graust es davor, dabei könnten wir uns mit Insekten gut und gesund ernähren. Auch Öl kann man aus den Krabbeltieren machen.

Angelika Lensen

Insekten als Nahrungsmittel? Könnt ihr euch das vorstellen? Kakerlaken, Heuschrecken und Mehlwürmer entsprechen immer noch nicht unseren Vorstellungen von einer leckeren Mahlzeit, und wir schauen lieber jedes Jahr aufs Neue voller Schadenfreude zu, wie prominente Stars und Sternchen solche Köstlichkeiten im Dschungelcamp verzehren.

Tatsächlich ist es jedoch in anderen Kulturen durchaus üblich und alltäglich, Insekten am heimischen Kochtopf zuzubereiten. Gebraten, frittiert oder gekocht kommen die krabbelnden, springenden und fliegenden Sechsbäuer auf den Teller. Denn die Krabbeltiere sind äusserst nahrhaft, liefern wertvolles Eiweiss sowie gesunde Fette und Mineralstoffe. Insekten lassen sich effizient und umweltfreundlich züchten, denn sie benötigen kaum Wasser und produzieren kaum Treibhausgas. Sie können von Pflanzenabfällen leben und ihr Organismus kann selbst die für uns so wichtigen Omega-3-Fettsäuren herstellen. Das sind wichtige Stoffe für den Körper, die er aber nicht selbst herstellen kann. Die holländische Universität Wageningen untersucht nun, welche Insekten sich am besten eignen, um daraus Öl mit Omega-3-Fettsäuren herzustellen.

**«Eins besser als das andere»**

Die Forscherin Daylan Tzompasosa untersuchte das Öl, das übrig bleibt, wenn den Insekten das Eiweiss entzogen wird. «Insektenöl enthält viele Fettsäuren, sowohl gesättigte als ungesättigte.» Tzompasosa zeigte ausserdem, dass das Öl auf umweltfreundliche Weise zu gewinnen ist und dann auch den höchsten Ertrag und die beste Qualität liefert. Die Wissenschaftlerin stellte unter anderem Öl aus Mehlwürmern, Käferlarven, Grillen, Kakerlaken, Heuschrecken und Sol-

datenfliegen her. Ihre erstaunliche Erkenntnis: «Die Öle riechen auch alle unterschiedlich, eins besser als das andere.»

**Ersatz für schädliches Palmöl**  
Die Industrie hat Interesse an den gesunden Fettsäuren wie Laurinsäure und Omega-3-Fettsäuren. Laurinsäure, die beispielsweise auch in Kokosnussöl enthalten ist, kann Bakterien und Viren abtöten. Für Omega-3-Fettsäuren ist momentan Fisch die Hauptquelle. Omega-3-Fette werden auch verschiedenen Produkten zugefügt: Futter für Katzen und Zuchtlachs, Lebensmitteln und Fischölkapseln. Katzen zum Beispiel brauchen diese Fette, sonst sterben sie. Auch Menschen benötigen bestimmte Mengen an Fettsäuren. Ausserdem könnte man das Insektenöl auch für die Herstellung von Kosmetik-Artikeln verwenden. Lippenstift zum Beispiel ent-

hält oft Palmöl. Auch viele Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, enthalten dieses Öl. Achtet euch mal bei den Inhaltsstoffen, ihr werdet staunen.

Um Palmöl zu gewinnen, werden aber grosse Flächen Urwälder abgeholzt und stattdessen Palmen angepflanzt. Dadurch wird zahlreichen Tieren und Pflanzen der Lebensraum genommen. Insektenöl wäre also um einiges naturfreundlicher herzustellen als Palmöl.

Für die Untersuchung hinsichtlich der Zucht, Ernährung und Verarbeitung von Insekten zur Ölgewinnung arbeiten die Forscher in Wageningen nun mit Insektologen und Biologen zusammen. Momentan laufen Forschungen über die unterschiedlichen einzelnen Bestandteile des Öls und ihre Eigenschaften, denn sie unterscheiden sich hinsichtlich des Zeitpunktes, wann sie flüssig und fest sind.



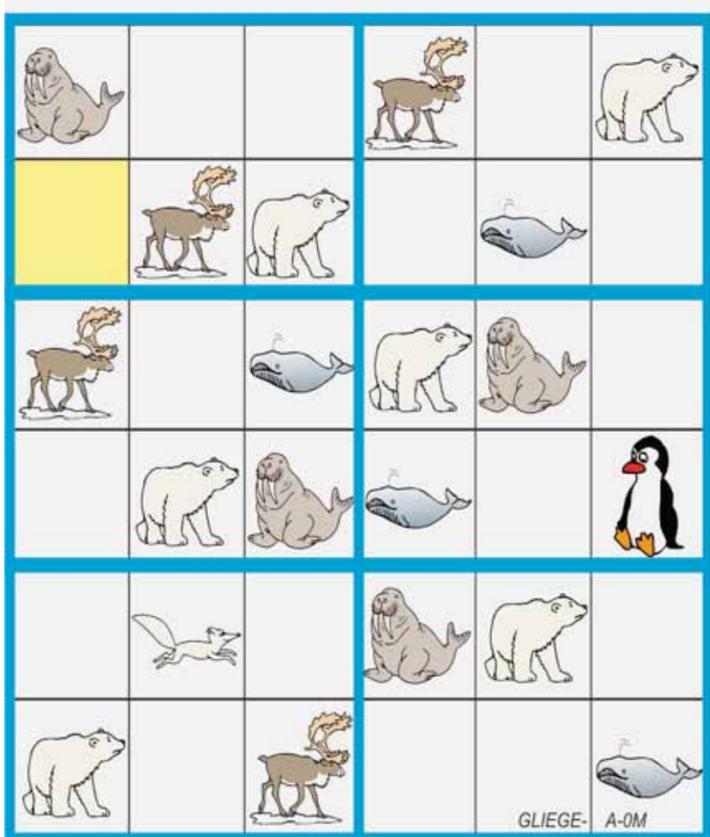
So ungewohnt für uns die Vorstellung ist: Manche Insekten kann man essen, und sie enthalten erst noch wichtige Nährstoffe. Illustration: Tiphaine Allemann



In anderen Ländern sind Insekten alltägliches Nahrungsmittel und werden sogar auf dem Markt verkauft. pixabay/zvg

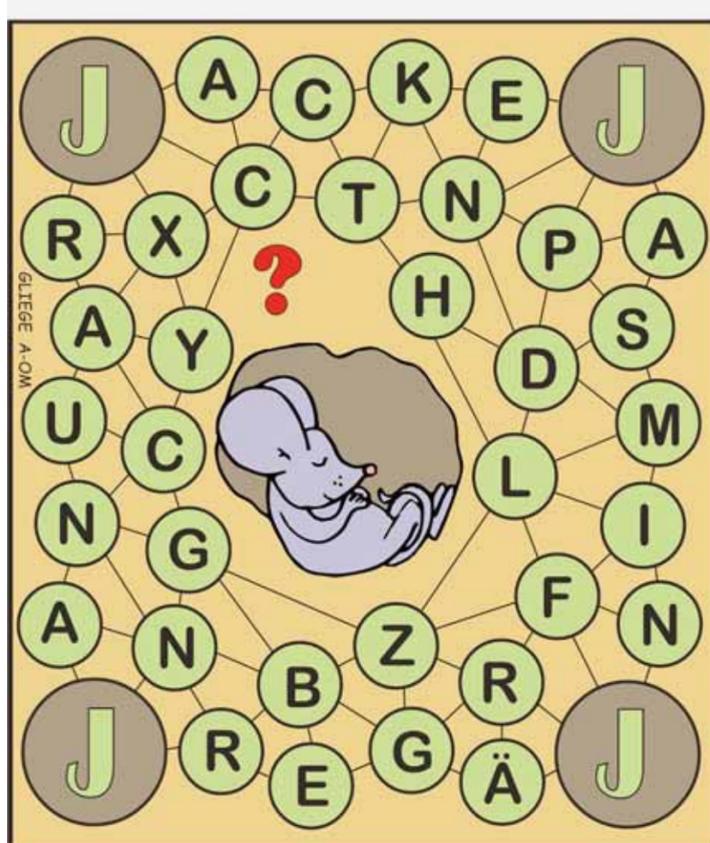
## Spiel und Spannung

Male die Bilder so ein, dass in jeder waagerechten Reihe und jeder senkrechten Spalte alle Bilder je einmal vorhanden sind. Dabei darf auch in jedem blau umrandeten Feld jedes Bild nur einmal vorkommen. Welches Bild findet man dann im gelben Viereck?



## Spiel und Spannung

Wenn ihr mit einem der vier Buchstaben in den Ecken beginnt und immer den richtigen Anschlussbuchstaben findet, erhaltet ihr vier Worte; Aber nur eines ist eine Pflanze. Welches?



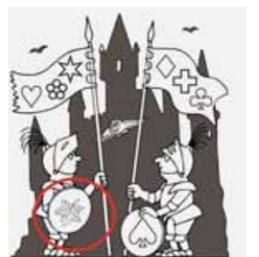
## Redaktionswitz

Patient: «Herr Doktor, immer wenn ich Kaffee trinke, habe ich so ein stechendes Gefühl im linken Auge.» Doktor: «Dann nehmen Sie doch mal den Löffel aus der Tasse!»

Wenn ihr einen guten Witz kennt, schickt ihn uns mit Namen, Adresse und Alter. Die Adresse steht unten. Für jeden Witz, der abgedruckt wird, gibt es fünf Franken.

### Lösungen

Die Lösung von letzter Woche: AHORN



### Schreibt uns!

Kinderblatt / Bieler Tagblatt  
Walslerplatz 7, 2501 Biel  
Tel. 032 321 91 11  
kinderblatt@bielertagblatt.ch