Insekten als Nahrungsquelle der Zukunft

Fertigessen-Falle – Wie Tütenprodukte unsere Ernährung verändern – 3sat-Mediathek

Nach dem Schauen dieses Films in der 3sat-Mediathek bin ich sehr nachdenklich geworden. Jetzt stellt euch einmal vor, wo überall Insektenprodukte eingesetzt werden kann und darf!

- Kantinen in der Industrie mit ihren vielen Firmen
- Mensa in allen Hochschulen und Universitäten
- Krankenhausküchen
- Kureinrichtungen
- Restaurants
- Schnellimbisse
- Fertigprodukte (auch für die Küche zu Hause!) usw.

Überall ist es mittlerweile möglich, ja sogar Gang und Gebe, mit Convenience Food zu arbeiten. Dabei gibt es hochwertige und weniger hochwertige Convenience Food (Fertiggerichte).

Welche Insekten sind in der EU als Lebensmittel zugelassen? Bisher hat die Europäische Kommission **vier Insekten** in unterschiedlicher Darreichungsform als Lebensmittel für den europäischen Markt autorisiert:

- Juni 2021: **Mehlkäfer** (Tenebrio molitor), im Larvenstadium getrocknet. Durchführungsverordnung Diesen Link in einer anderen Sprache aufrufenDE•••
- November 2021: **Wanderheuschrecke** (Locusta migratoria), gefroren/getrocknet/pulverförmig. Durchführungsverordnun gDiesen Link in einer anderen Sprache aufrufenDE•••

- Februar 2022: **Hausgrille** (Acheta domesticus), gefroren/getrocknet/pulverförmig. Durchführungsverordnun gDiesen Link in einer anderen Sprache aufrufenDE•••
- Januar 2023: Hausgrille (Acheta domesticus), teilweise entfettetes Pulver. DurchführungsverordnungDiesen Link in einer anderen Sprache aufrufenDE•••
- Januar 2023: **Getreideschimmelkäfer oder Buffalowurm** (Alphitobius diaperinus),

Von Dienstag, dem 24. Januar 2023 an, dürfen Hausgrillen in Lebensmitteln verwendet werden. Dann tritt ein neues EU-Gesetz in Kraft, wonach die auch als Heimchen bekannten Insekten gefroren, getrocknet oder als Pulver verwendet werden können. Es werden Insekten in Pulverform in Backwaren, bierähnlichen Getränken, Fleischalternativen, trockenen Teigwaren oder Soßen zu finden sein.

Zwei Tage später gilt das dann auch für Larven des Getreideschimmelkäfers. Ähnliche Regeln gibt es bereits für Wanderheuschrecken und Larven des Mehlkäfers (Tenebrio molitor, gelber Mehlwurm). „Derzeit gibt es acht weitere Anträge auf die Zulassung von Insekten als Lebensmittel“, heißt es von Seiten der Europäischen Kommission.

Nach Angaben der EU-Kommission müssen Hersteller für jedes Insekt, das sie auf den Markt bringen wollen, eine Zulassung beantragen. Wenn Insekten in Lebensmitteln verwendet würden, müsse das gekennzeichnet sein: In der Zutatenliste muss der Artname aufgeführt werden. „Die Lebensmittelsicherheit hat für die Kommission oberste Priorität“, sagte eine Sprecherin der Deutschen Presse-Agentur. Was die Insekten betreffe, so könne die Behörde bestätigen, dass diese sicher seien.

EU-Behörde gibt grünes Licht für Produkte mit Mehlwürmern, Insekteneiweiß in Nudeln….
Insekten gelten als nahrhaft und reich an Proteinen und zählen in vielen Ländern zur gewöhnlichen Küche. Sie können auch zu einer nachhaltigen Ernährung beitragen, da sie verhältnismäßig ressourcenschonend gezüchtet werden können. Risiken können jedoch für Allergiker bestehen. Entsprechende Allergiehinweise seien Pflicht, betont die EU-Kommission.

„Niemand wird gezwungen, Insekten zu essen“, so die Kommission auf Twitter. Jede und jeder könne selbst entscheiden, ob er oder sie Lebensmittel aus oder mit Insekten kaufe oder nicht. Wer nicht genau hinschaut uns sich informiert, wird in Zukunft mit Insekten in Lebensmitteln leben müssen. **Da hilft nur eines: Selber und frisch kochen!**

In einigen EU-Ländern, darunter Deutschland und Österreich, werden Snacks und Nudeln mit Insekten schon länger verkauft. Dafür gibt es Übergangsregeln. Der Europäische Gerichtshof hatte entschieden, dass ganze Insekten nicht unter die alten Regeln für neuartige Lebensmittel fallen. Die alten Vorgaben wurden mittlerweile jedoch überarbeitet, seit 2018 gelten auch ganze Insekten als neuartige Nahrungsmittel und müssen den entsprechenden Genehmigungsprozess durchlaufen.

„Wie nahrhaft sind Insekten? Weltweit werden mehr als 1900 Arten verzehrt. In verschiedenen Studien hat die Welternährungsorganisation (FAO) festgestellt, dass sie eine sehr nahrhafte und gesunde Nahrungsquelle mit einem hohen Gehalt an Fett, Eiweiß, Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien sind. Dem Verbraucherzentrale Bundesverband

zufolge ist ihr Proteingehalt ähnlich hoch wie bei Fleisch von Rind, Schwein oder Pute, variiert aber je nach Art des Insekts.

Wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus? Der Umweltorganisation WWF zufolge ist die Ökobilanz deutlich besser als die von Rind, Schwein und Huhn. „Im Vergleich zu Fleisch wird bei der Erzeugung von Insekten wesentlich weniger landwirtschaftliche Fläche benötigt“, heißt es vom WWF. Im Vergleich zum Huhn seien es etwa um 50 Prozent weniger. Nach FAO-Angaben benötigen Grillen nur etwa ein Zwölftel des Futters verglichen mit Rindern, um die gleiche Menge an Eiweiß zu produzieren. Bei der Insektenzucht werden auch weniger Treibhausgase freigesetzt. Die deutschen Verbraucherzentralen rechnen zudem vor, dass der essbare Anteil an Insekten mit 80 Prozent deutlich höher liegt als zum Beispiel beim Rind mit 40 Prozent.“ Quelle: EU lässt weitere Krabbeltiere zu: Welche Insekten dürfen im Essen landen? – n-tv.de

Neuartiger Lebensmittelkatalog (europa.eu)

Durchführungsverordnung (EU) 2023/5 der Kommission vom 3. Januar 2023

Mehlwurm als erstes Insekt europaweit zum Verzehr zugelassen | STERN.de

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit, passt bitte gut auf Euch auf und bitte bleibt gesund!

Ganz liebe Grüße sendet Euch Katrin

Schaut Euch gerne einmal auf meiner **Homepage** um:

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung