

HET INSECTENKOOKBOEK



ARNOLD VAN HUIS - HENK VAN GURP - MARCEL DICKE



Voorwoord

Louise O. Fresco

De eerste keer dat ik een insect at was ergens in Burundi in de jaren tachtig. Ik liep met een boerin door wat ooit een bosrijk gebied was. Er stonden oude oliepalmen, geplant in de Belgische tijd en sindsdien nauwelijks onderhouden. Een storm had die nacht een van de palmen omvergeblazen. Toen ze dat zag, rende de boerin enthousiast naar de omgevallen stam. Met gretige vingers pulkte ze tussen de bladschedes net onder de kroon en trok triomfantelijk een handvol vette witte larven tevoorschijn. Ze verpakte ze zorgvuldig in bladeren en roosterde ze nog diezelfde middag. Haar plezier in de vondst was zo groot, dat ik nieuwsgierig werd. En ja, de knapperige, op bitterballetjes lijkende hapjes smaakten heerlijk. De geroosterde sprinkhaan met honing die ik niet veel later in Syrië kreeg, gaf de doorslag. Insecten zijn niet alleen voedingskundig verantwoord, ze smaken ook prima.

Maar smaak is slechts één aspect. Voor mij als landbouwkundige is het doorslaggevend dat insecten kunnen bijdragen aan de eiwitvoorziening in de wereld. Het vinden van manieren om dierlijke eiwitten te produceren voor de groeiende wereldbevolking vind ik de grootste wetenschappelijke en sociale uitdaging van deze tijd. Dierlijke eiwitten (uit vlees, vis, zuivel, eieren) zijn essentieel voor iedereen, maar heel in het bijzonder voor kinderen, zwangere vrouwen en kwetsbare ouderen. Een gezonde volwassene met een heel gevarieerd eetpatroon kan wel langere tijd zonder dierlijke eiwitten, maar de meeste mensen eten onvoldoende evenwichtig.

Overal ter wereld, behalve op plekken waar het hindoeïsme wordt aangehangen, hebben mensen een vaste voorkeur voor dierlijke eiwitten. Dierlijke producten geven status omdat ze mensen sterk maken. Dat is een evolutionair gegeven. Vlees, zuivel en vis zijn echter problematisch omdat de productie ervan een groot beslag legt op land, water en chemische middelen. En ook omdat een hoge opname van dierlijke producten verband houdt met welvaartsziekten. Van belang is dus het matigen van de consumptie van vlees en (vette) zuivel waar de hoofdelijke consumptie ervan te hoog is, en tegelijkertijd het beschikbaar maken van dierlijke eiwitten in landen waar die consumptie te laag is. Om de negen miljard mensen die in 2050 waarschijnlijk de aarde zullen bevolken te kunnen voeden is een groei van 73 procent aan dierlijke eiwitten vereist; dat is aanzienlijk meer dan bij granen. Ook vanwege het broeikas-effect moeten we naar alternatieven kijken.

Uit paleontologische vondsten blijkt dat insecten onderdeel waren van het dieet van de vroege mensachtigen. Het interessante is dat insecten ook in onze joods-christelijke cultuur voorkomen. In de Bijbel worden enerzijds sprinkhanen aanbevolen (Leviticus), maar anderzijds (Deuteronomium) verboden. Het feit dat een verbod nodig was, duidt op het bestaan van een lange traditie van het eten van insecten. Een voedseltaboe heeft zelden een eenduidige medische verklaring, maar vooral een symbolische lading. Dat geldt zeker ook voor de aversie tegen insecten in de huidige westerse cultuur. Wij vinden insecten eng. Dat is opvallend omdat we wel dieren uit zee eten die er erg op lijken, zoals garnalen, kreeft of glasaal. Maar die noemen we liever 'zeebanket' of 'zeevruchten', waarmee we de verwijzing naar hun dierlijke oorsprong verdoezelen.

Het belang van insecten zit niet uitsluitend in het feit dat ze een alternatieve bron van eiwitten zijn. Doordat je insecten eet, verandert je perspectief op de vanzelfsprekendheid van je voedingspatroon. Voeding is niet alleen biologie of geschiedenis, maar ook afspraak en

keuze. Het eten van insecten opent de weg naar het eten van veel meer diersoorten die lager in de voedselketen zitten, zoals slakken, en algen die ook kunnen helpen bij de wereldvoedselvoorziening.

Dit boek richt zich op insecten als delicatessen, als bijzondere toevoeging aan de maaltijd. Een grootschalige bijdrage zullen insecten hopelijk gaan leveren in de vorm van 'verwerkt vlees' dat in worst, soepen, sauzen of pizza's gaat. Ze kunnen dan een deel van het gewone vlees vervangen dat nu daarvoor gebruikt wordt. Het liefst zou ik dat zien gebeuren in combinatie met plantaardige eiwitten. Zodat een worst in plaats van honderd procent vlees nog maar 30 procent vlees, 35 procent plantaardige eiwitten en 35 procent insecten bevat. Aangezien overal ter wereld, mede door de verstedelijking, mensen steeds meer kant-en-klaar voedsel consumeren, met name vlees, zou dat een geweldig verschil maken.

Ondertussen doorbreekt dit kookboek op een speelse maar beslist niet oppervlakkige wijze een taboe. Dat vraagt om navolging. Niet alleen omdat het van belang is voor de toekomst van ons voedsel, maar ook omdat het eten van insecten ons bewust maakt van onze plaats in de voedselketen en van oude tradities, vanzelfsprekendheden en nieuwe mogelijkheden. Meer dan ooit is het belangrijk dat wij beseffen dat voedsel niet zomaar een plastic bakje vol goedkope calorieën is, maar dat het ons verbindt met het heden en het verleden, met de hele ecologische kringloop van de aarde.

Louise O. Fresco
Universiteitshoogleraar, Universiteit van Amsterdam



Gerechten met onder meer insecten, Laos