

Made und Co. Heuschreckt oder schmeckt



Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt

sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie „Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylischen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.



In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99 erwerbbaaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.



Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“

Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.

Insektengerichte



Dieses kleine Insekten-Kochbuch weist einen Weg, Insekten schmackhaft zuzubereiten. Es enthält 17 Rezepte zu Insektengerichten in 10 Kategorien – von der Vorspeise bis zum Dessert. Man kann Insekten sehr vielfältig verwenden und zubereiten. Ich habe Gerichte mit Heuschrecken, Grillen, Heimchen, Schaben, Regenwürmern, Maden, Larven und Raupen zubereitet. Regenwürmer gehören nicht zu den Insekten, sondern zu den Ringelwürmern. Ich habe

das Rezept dennoch in das Kochbuch aufgenommen. Insekten kauft man als Lebendfutter für Reptilien in Zoo-Fachgeschäften. Es sind reine Zuchttiere. Die Insekten sind von der Qualität her sehr gut.

Der Verzehr von Insekten war in Westeuropa bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden.

Vielleicht inspiriert das Buch dazu, neue, eigene Rezepte für andere Zubereitungsarten oder gar in diesem Buch nicht aufgeführte Insekten zu kreieren. Und vielleicht gehören Insekten eines Tages wie jedes andere, bisherige Lebensmittel zu Ihrem alltäglichen Küchenplan.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Kochbuch hat 63 Seiten, enthält 55 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 3,99.

Hier klicken für eine [Leseprobe](#) (PDF).

Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce auf Reis



Heuschrecken mit Gemüse und Reis

Insekten gibt es auch nach Kleidungsgrößen zu kaufen. Ich habe eine Packung Wanderheuschrecken XL gekauft – etwa 10 Tiere –, das sind adulte, also erwachsene Tiere, die recht groß sind. Es wird empfohlen, subadulte Tiere für die Zubereitung in einem Insektengericht zu kaufen. Sie haben noch keine Flügel und keine festen Sprungbeine, die man beides vor der Zubereitung entfernen muss. Ich wollte aber schön große Insekten zubereiten und entschied mich für die erwachsenen Tiere. Wissenswertes über Insekten und das Abtöten und Zubereiten habe ich schon [anderweitig](#) berichtet.



Heuschrecken in der Verpackung

Ich fand erstaunlicherweise beim Recherchieren nach Rezepten nur solche mit Pasta oder eben die üblichen, asiatischen Zubereitungen im Wok mit Soja-, Austern- und/oder Fischsauce. Ich wählte jedoch eine gewohntere Zubereitung mit einer Knoblauchsauce mit Weißwein und dazu als Beilage Reis. Die Heuschrecken habe ich noch mit etwas Paprika, Tomate, Zwiebel und Lauchzwiebel ergänzt.



Heuschrecken vor der Zubereitung

Zutaten für 1 Person:

- 10 adulte Wanderheuschrecken (*Locusta migratoria*)
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$ Tomate
- 1 Stück Ingwer
- etwa 200 ml trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.



Schon in der Pfanne lecker und farbenfroh

Heuschrecken durch Einfrieren für 60 Minuten abtöten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch erst kurz vor dem Anbraten durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer im Ganzen lassen. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika und Tomate putzen. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Paprika und Tomate in kleine Stücke schneiden.



Fertig gegart und angerichtet im tiefen Teller

Reis nach Anleitung zubereiten. Heuschrecken herausnehmen und jeweils die Flügel und die hinteren, stacheligen Sprungbeine entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und die Heuschrecken etwa 3 Minuten kross anbraten. Sie nehmen dadurch eine leicht rötliche Farbe an. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili in das Fett geben und etwas andünsten. Paprika, Tomate und Ingwer dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist und den Weißwein dabei reduzieren. Petersilie kleinwiegen und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer herausnehmen. Gebratene Heuschrecken dazugeben und in der Sauce erhitzen. Dabei die Heuschrecken nicht zu lange in der Sauce erhitzen, sie verlieren dadurch ihre Knusprigkeit.

Reis in einem tiefen Teller anrichten, Heuschrecken mit Gemüse und Sauce darüber verteilen und servieren.