

Hier ist der Wurm drin.

„Oh Gott, die haben ja Beine!“, war mein erster Gedanke beim Anblick des Riesenmehlwurms in meinem Salat. Ein Wurm im Salat? „Da hat wohl der Koch nicht aufgepasst“, wäre normalerweise der erste Gedanke. Die Aussage „Herr Ober, in meinem Essen ist ein Wurm!“, zaubert HIER nur ein müdes Lächeln auf die Lippen des Personals. Schließlich sind wir extra nach Berlin gefahren, um im Restaurant „Soda“ Insekten zu essen.

Restaurant „Soda“ Berlin

Das Restaurant befindet sich in der „Kulturbrauerei“, dem ehemaligen Gelände der Schultheiss-Brauerei, das zum Kultur- und Szenetreffpunkt umgestaltet wurde.

Man stelle sich einen hohen Raum mit Backsteinwänden vor, Lampen und sonstige Einrichtung unterstützen das Flair einer alten Fabrik. Eine lange Bar dominiert den Raum und an den Fenstern reihen sich Glastische und rot gepolsterte Bänke. Es erinnert ein wenig an alte Eisenbahnen. Im hinteren Teil stehen die gleichen Tische, und das Ambiente ist geprägt von eleganter Einfachheit mit urbanem Flair. Kurz, der ideale Ort, um das neueste Drehbuch zu besprechen, wie es unsere Tischnachbarn bei einer Tasse Cappuchino auch taten. Und mittendrin steht ein einzelner Tisch mit weißer Tischdecke und gefalteten Servietten – unser Tisch. Das nächste Mal wissen wir, dass man an einem Dienstag vor 20 Uhr keine Reservierung benötigt.

Die Speisekarte löste zuerst Verwunderung aus: Wo waren die erwarteten Insekten? Eine kurze Nachfrage bei der Kellnerin schaffte Klarheit: Für diese Spezialitäten gibt es eine Extrakarte, vermutlich um scheue Zeitgenossen nicht zu vertreiben.

Die Vorspeise, Olivenpaste und Baguette servierte die Kellnerin mit den Worten „Das sind noch keine Insekten!“ Wovor wollte sie uns warnen? Vor dem Salat, der als nächstes serviert wurde? Von weitem sah er ganz normal aus.

Schaute man genauer hin, erkannte man kleine Krabbeltiere, die sorgfältig um das Grün drapiert waren. Sie glotzten mich an.

„Und diesen großen braunen Wurm mit seinen sechs Beinen und seinem schwarzen Kopf soll ich jetzt essen?“ Mich beschlich eine leichte Unsicherheit bezüglich meiner Zurechnungsfähigkeit. Wie bin ich nur auf den Gedanken gekommen, Insekten essen zu wollen? Aber gut, nun war ich schon mal da, jetzt konnte ich mir auch keine Blöße mehr geben. Zumal mein Gegenüber mit sichtlichem Genuss Mehlwürmer, Heuschrecken und Grillen in sich hineinschaufelte und mich schadenfroh angrinste!

Insektenküche der Welt

Was konnte mir auch schon passieren, schließlich essen 80% der Weltbevölkerung regelmäßig Insekten.

In Australien findet man im Kühlregal verpackte „Witchetty-Maden“, die schon bei den Vorväter beliebt waren. Die Aborigines kennen noch weitere Leckerbissen, z.B. die Bogong-Motte aus den gleichnamigen Bergen, die gekocht oder zu Kuchen verarbeitet wird. Selbst auf Süßigkeiten müssen die Ureinwohner Australiens nicht verzichten. Die Sammler der Honigtopfameise, die Leiber prallgefüllt mit Honig, bilden eine süße Leckerei.

In Afrika stehen gekochte oder rohe Termiten auf dem Speiseplan, und in Ostafrika schlemmen die Einwohner Kungu-Kuchen aus zerdrückten Mücken und Fliegen.

Auf den Märkten in Thailand werden frittierte Heuschrecken, oder riesige Wasserwanzen angeboten, während junge Männer in Kambodscha gegrillte Taranteln sehr zu schätzen wissen. Der Japaner schwört auf „hachi-no-ko“, das sind gekochte Wespenlarven oder man serviert „semi“ - frittierte Zikaden. Ebenfalls gilt „Zaza-mushi“ – eine Art Blutegel als Spezialität, die teuer bezahlt wird. Die Mexikaner würzen ihre Tortillas mit roten und weißen Agavenwürmern, und am Amazonas werden gebratene Vogelspinnen gegessen. In China verspeist man Skorpione, die in riesigen Mästereien gezüchtet werden. Eingelegt in Reiswein und Sojasoße sollen sie besonders lecker sein. So findet man über alle Kontinente verstreut, Insekten als selbstverständliches Nahrungsmittel.

Nur in der westlichen Welt rümpft man die Nase. Obwohl es vor einigen Jahren normal war, dass sich Würmer in Äpfeln fanden und zuvor Käfer an den Bohnen geknabbert hatten. Und noch heute isst auch hier jeder zwischen 0,5 und 1,0 Kilogramm Insekten pro Jahr. Nur möchte man nicht so genau wissen, was sich alles noch im tiefgefrorenen Brokkoli oder in der Erdbeermarmelade verbirgt.

Ich packte den Wurm am Schwanz, schaute ihm noch einmal in die schwarzen Augen und biss mutig hinein! Geschafft! Den nächsten Mehlwurm zu verspeisen, stellte dann kein Problem mehr dar, außerdem wirkten sie in ein Salatblatt gewickelt oder unter Sojasprossen verborgen nicht mehr allzu befremdlich. Zu meiner Überraschung schmeckten diese Würmer auch recht gut. Ein wenig wie Puffreis und Nuss, nach Wurm eben. Selbst der Kellnerin fiel es schwer, einen passenden Vergleich zu finden.

Der Salat wäre nun geschafft, weiter geht es mit dem Hauptgericht, wir hatten uns vorgenommen, so viel wie möglich vom „großen Krabbeln“, so heißt die Insekten-Speisekarte, zu testen. Mein mutiger Begleiter entschied sich für „Wirre Würmer“, das waren Süßkartoffeln mit gerösteten Riesenmehlwürmern in Limonen-Basilikum-Marinade. Ich selbst probierte die Grillenpilze, gefüllte Champignons auf Tomaten-Chiliragout mit Duftreis, und darauf tummelte

sich eine Armada gerösteter Grillen. Flügel, Fühler und Beine – alles war noch dran, die Tierchen machten den Eindruck, als wollten sie gleich davonfliegen.

Eine gewisse Neugierde, wie es sich anfühlt, in einen Käfer zu beißen, will ich nicht leugnen und zurück konnte ich nun nicht mehr.

Außerdem sollen die Tierchen sehr gesund sein.

Nährwert der Insekten

Insekten enthalten nämlich nicht nur viele Mineralstoffe und Vitamine, sondern sind auch wahre Proteinbomben. Eine Heuschrecke besteht zu 65 Prozent aus Eiweiß, davon kann ein Schnitzel nur träumen. Außerdem sind sie fett- und kalorienarm, eine Tasse Grillen z.B. hat nur 250 Kalorien und sechs Gramm Fett. Durch den Chitinpanzer sind Insekten ebenfalls reich an Ballaststoffen. Das Chitin soll angeblich sogar Fett binden. Vielleicht wird ja demnächst in sämtlichen Frauenzeitschriften für die neue Insekten-Diät geworben?

In vielen Insektenarten findet man L- Lysin, das für Wachstum und Immunfunktionen lebenswichtig ist. Vegetarier leiden oft an einem Mangel, da diese Aminosäure z.B. in Weizen, Reis oder Mais fehlt. Doch in den Gliedertieren steckt noch mehr. Bienenlarven enthalten die zehnfache Menge an Vitamin D wie Lebertran, Termiten sind hervorragende Eisenlieferanten und Grillen strotzen vor Kalzium.

In manchen Regionen decken heute die Bewohner ihren Bedarf an Eiweiß bis zu zehn Prozent ausschließlich aus Insekten. Und auch wir Europäer müssen uns umstellen, so prophezeien es einige Wissenschaftler. Die ständig wachsende Weltbevölkerung macht es notwendig, dass sich auch die reichen Industrieländer nach einer neuen Proteinquelle umsehen müssen: Was liegt da näher als die eiweißreichen Insekten, die zudem auch einfach zu halten und zu vermehren sind.

Noch ist es nicht soweit, dass in Deutschland Maden und Grashüpfer in jedem Supermarkt zu finden sind und frittierte Spinnen bei keinem Festmahl fehlen dürfen. Die Frage ist, wie lange es wohl noch dauern wird.

Mein Tischgenosse mampfte jedenfalls die Mehlwürmer als hätte er nie etwas anderes gegessen. Mir fiel es gar nicht so leicht, den Kopf auszuschalten. Schließlich bekommt man von Kindesbeinen an eingetrichtert, dass alles, was ohne Beine in der Erde herumkriecht und sämtliches Getier mit mehr als vier Beinen „igitt“ ist.

Ein wenig Geschichte

Dabei gab es eine Zeit, in der auch in europäischen Gefilden Insekten auf dem Speisezettel standen.

Die Bezeichnung "vierflügeliges Geflügel" für Heuschrecken stammt vom Dichter Aristophanes. Die Römer labten sich an der Made namens Cossus, dem Weidenspinner, und Johannes dem Täufer wird nachgesagt, sich in der Not von Heuschrecken ernährt zu haben.

Im Mittelalter waren es aber meist, die armen Leute, die zur Ernährung auf Insekten

zurückgriffen.

Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde in Nordhessen und Frankreich eine Brühe aus Maikäfern gelöffelt.

David Gordon, der Autor des Kochbuches „Eat-A-Bug“ führt den Ekel davor, Insekten zu essen, auf die Entwicklung der Agrarkultur zurück.

Das Krabbelgetier, was sich auf den Feldern tummelte, zerstörte die Ernten und damit Nahrung und Einkommen. „Ungeziefer zu essen, wäre dann ja, wie mit dem Feind ins Bett zu gehen.“

Andere Länder, andere Sitten

Man muss indes zugeben, dass nicht alles, was sich auf hiesigen Tellern findet, in anderen Kulturkreisen Begeisterungstürme auslöst, und teilweise sogar inakzeptabel ist.

Rinder sind in Indien heilige Tiere, und es ist streng verboten, eine Kuh zu schlachten geschweige denn zu essen. Für Muslime ist der Verzehr von Schweinefleisch nicht erlaubt. Beides sind für uns Grundnahrungsmittel und aus der Küche nicht wegzudenken.

In Asien sind Käse, Quark oder Joghurt extrem exotisch, da sie dort als verfaulte Milch betrachtet werden. Das gilt auch für andere Produkte, die durch mikrobiologische Prozesse hergestellt werden, wie z.B. Sauerkraut.

Und wenn es für einen Franzosen eine wahre Gaumenfreude bedeutet, Schnecken und Frösche zu verspeisen, so ist das für einen Afrikaner undenkbar, da dort diese Tiere als Teufelstiere gelten.

Wenn ich bedenke, dass Aasfresser wie Krabben und Hummer eine teuer bezahlte Delikatesse sind, dann halte ich mich doch lieber an Grillen und Grashüpfer, die den lieben langen Tag nur an sauberen grünen Blättchen nagen.

So verschwand die erste Grille dann in meinem Mund. Und es überkam mich eine kindliche Freude, hier in Berlin zu sitzen und ein Krabbeltier nach dem anderen zu kosten. Etwas unangenehm waren nur die Beine, die gern zwischen den Zähnen stecken blieben. Doch das gehört einfach dazu.

Nach diesen beiden Riesenportionen hatte ich das Gefühl, ich könnte nicht das kleinste Käferbeinchen mehr essen. Trotzdem wollte ich auf keinen Fall den Nachtsch, der zweifellos den Höhepunkt eines jeden Mahls bildet, verpassen.

Die Heuschrecken im Schokomantel, hopsten fast von selbst in den Mund und erinnerten eher an Choco-Crossies. Die „süßen Hüpfer“, so heißt diese leckere Nachspeise, sahen aus wie kleine Aliens, die soeben neben der Fruchtsoße auf dem Teller gelandet waren. Steht hier womöglich H.R. Giger hinter dem Herd?

Küchengeheimnisse

Nein, hier herrscht Lars Scheuble über Kochtöpfe und Pfannen. Seit einiger Zeit zaubert er als einziger in Deutschland diese ungewöhnlichen wie leckeren Gerichte aus Mehlwürmern, Grillen und Heuschrecken. Die Idee hatte er während eines Urlaubs in Thailand, wo an jeder Ecke Würmer aus dem Wok angeboten werden, und Hungrige geröstete Heuschrecken gleich aus der Tüte knabbern.

Wöchentlich liefert ein holländischer Zuchtbetrieb ungefähr ein Kilogramm Mehlwürmer, 200 Heuschrecken und 200 Grillen, selbstverständlich lebend, damit sie auch frisch bleiben. Bevor sie später in der Pfanne schmoren, werden sie schockgefroren.

Für die Insekten verwendet der Koch separate Pfannen, um zu vermeiden, dass sich ein Wurm zufällig in ein normales Gericht verirrt. Schließlich möchte man seine Gäste verwöhnen und nicht schocken. Bis jetzt ist auch alles gut gegangen, wie uns unsere freundliche Bedienung versicherte: Die krabbelnden Zutaten sind noch nie entwischt.

Wir verließen das Restaurant satt und zufrieden und mit vor Stolz geschwellter Brust. Jeder, dem wir vorher von unserem Plan erzählt hatten, rümpfte die Nase und schüttelte sich. Aber wir haben es geschafft! Wir sind jetzt um ein interessantes Geschmackserlebnis reicher und bestens gerüstet für Dschungelabenteuer!

Und wer nicht extra nach Berlin reisen möchte, der kann die Leckereien auch zu Hause kochen. Einige Kochbücher sind schon zum Thema erschienen und die Zutaten gibt es in gut sortierten Zooläden zu kaufen, allerdings noch quicklebendig.

Guten Appetit!