

Köstliche Insekten

Die Zeichen stehen in einer Zeit mit schwindenden Ressourcen gut für die Insekten: Sie ernähren sich aus Abfall, sie brauchen kaum Wasser, die Nahrungsausbeute liegt bei 80 Prozent. Sie haben also eine hervorragende Ökobilanz. Und vor allem sind Insekten gute Eiweisslieferanten. In diesen Tagen kommen gefriergetrocknete Mehlwürmer, Heuschrecken und Grillen landesweit in den Handel.



Zeit, die Insekten kennenzulernen und den kulinarischen Horizont zu erweitern! Heuschrecken schmecken nussig, Mehlwürmer wie gebratene Poulethaut und geröstete Grillen wie gebrannte Mandeln. Es sind also durchaus Aromen, die sich leicht in unsere Ernährung integrieren lassen: Vertraute Speisen mit einer Portion Insekten anreichern, heisst die Devise. Und dabei tut man erst noch sich und der Umwelt Gutes.

Autoren

Andreas Knecht und Edit Horvath teilen die Passion fürs Kochen, Essen und Fotografieren. Sie befassen sich seit vielen Jahren mit den Insekten und haben sie in ihrer Ernährung längst integriert. Kennengelernt haben sie sie auf Reisen in Westeuropa und in Asien. Schon rasch war ihnen klar, dass Grillen&Co. nicht nur in der pikanten Küche, sondern auch in süssen Küche neue Akzente setzen können.

Köstliche Insekten

Andreas Knecht
Edit Horvath
ISBN: 978- 3-03780-616-6
www.fona.ch