

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).

Nudel - Gemüse - Maden - Pfanne



Was ist Pasta, was sind kross gebratene Maden?

Letzteres ist das dunkelbraune ...

Die hier verwendeten Maden sind die Larven der Goldfliege und werden auch Pinky Maden bezeichnet, was auf die rosa Färbung der Maden zurückgeht. Die Goldfliege gehört zu der Familie der Schmeißfliegen. Die Goldfliege legt ihre Eier auf Aas ab, so dass sich die Maden davon ernähren. Die Fliegen selbst saugen an Aas oder auch Blütennektar. Die Fliege kommt auch in Europa vor und ist manchem auch sicherlich aus der eigenen Wohnung bekannt. Was bietet sich also besser an, als für dieses Tier auch einmal eine Verwendungsart als Nahrungsmittel für ein leckeres Gericht zu finden. Dies zunächst einmal mit den Maden. Aber man kann die Maden auch einige Tage in einer Dose oder Schachtel an einer warmen Stelle aufbewahren, sie verpuppen sich und man hat in kürze erwachsene Goldfliegen für eine andere Zubereitung.

Zum tiergerechten Abtöten der Maden gibt man sie kurze Zeit in den Tiefkühlschrank. Es kann sich als schwierig erweisen, dazu die Maden vom Zuchtsubstrat zu trennen. Wenn es zu grob ist, kann man es nicht in einem Küchensieb heraussieben, so dass die Maden im Sieb zurückbleiben. Ich hatte Erfolg damit, die Maden mit Substrat zuerst in eine Schüssel mit warmem Wasser zu geben. Die Maden sinken auf den Boden, das Substrat schwimmt an der Wasseroberfläche und lässt sich mit einem Schaumlöffel abseien. Danach habe ich die Maden mit dem Schaumlöffel herausgehoben und in eine andere Schüssel gegeben, um so die letzten Reste des Substrats, die doch auf den Boden der Schüssel sanken, herauszufiltern. Vorsicht mit den Maden, sie sind sehr agil. Es bereitet ihnen kein Problem, an der Wand eines Küchensiebs oder sogar einer glatten, nassen Schüssel hochzuklettern. Und einige sind auch so dünn, dass sie durch die Löcher eines normalen Küchensiebs fallen. Man gibt sie daher zum Schockfrieren besser in den ausgewaschenen Lieferbehälter, da er einen festschließenden Deckel hat.

Man brät die Maden am besten bei mittlerer Temperatur in einer

Pfanne mit Deckel in etwas Butter. Wie alle Maden und Larven haben sie die Eigenart, beim Anbraten und besonders hohen Temperaturen zu platzen und – bei einer Pfanne ohne Deckel – aus dieser herauszuspringen.



Kross gebratene Maden in der Pfanne

Für die Zubereitung habe ich neben den Maden noch Makarnalari – türkische, kleine Suppennudeln – verwendet, die ich vorgegart habe. Sie entsprechen in etwa den italienischen, kleinen, reiskornförmigen Nudeln Risi oder Risoni. Und sie korrespondieren natürlich auch hervorragend zu der Form der Maden, so dass man auf dem Teller vermutlich den Unterschied zwischen Nudeln und Maden nicht erkennt. Die Menge der Maden nimmt sich neben den Suppennudeln sehr gering aus, sind es doch gerade mal 25 g Maden zu 50 g Nudeln. Und im gekochten Zustand der Nudeln ist das Verhältnis natürlich volumenmäßig noch viel größer.

Dann kommt noch Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Für etwas Farbe sorgen orangefarbene Minipaprika und grüne Zuckerschoten.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Ingwer- und Paprikapulver.

Zutaten für 1 Person:

- 25 g Maden (*Lucilia sericata*)
- 50 g Makarnalari
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 orange Minipaprika
- 10 Zuckerschoten
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
- Rosenpaprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Maden vom Zuchtsubstrat trennen. Fliegeneier, braune Madenhüllen und tote Maden entfernen. In der Schachtel für etwa 60 Minuten zum tiergerechten Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln, Paprikaschoten und Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in kurze Streifen und Zuckerschoten quer in Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Makarnalari darin 5 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Maden aus dem Tiefkühlschrank nehmen und in der Butter 4–5 Minuten vorsichtig bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und Makarnalari ebenfalls einige Minuten anbraten. Herausnehmen und auf den gleichen Teller geben.



Sieht aus und schmeckt ähnlich wie eine Reispfanne

Erneut etwas Butter in die Pfanne geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Paprika und Zuckerschoten hinzugeben und alles einige Minuten gut anbraten. Maden und Makarnalari dazugeben. Kreuzkümmel und Ingwerpulver dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und abschmecken. Auf einen Teller geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.