



INHALT

■ REZEPT

So kann man mit Insekten kochen - muss man aber nicht. **Seite 4**

■ SCHWINGEN

Roger Rychen und Peter Horner im Gespräch. **Seite 9**

■ AUTO

Der Toyota RAV4 Hybrid auf Testfahrt im Glarnerland. **Seite 20**

■ CYBERKRANK

Ein Hirnforscher und die digitale Demenz. **Seite 26**

■ MODE

Naturfarben sind im Herbst und Winter angesagt. **Seite 27**



Süss und knackig: Den beiden jungen Frauen schmecken die Bienenlarven auf Toast.

Bild Beate Pfeifer

RAIFFEISEN

WIR MACHEN DEN WEG FREI

Ein kleines oder grösseres Vermögen aufbauen? Oder einfach Ihr Geld richtig angelegt wissen? Wir unterstützen Sie mit umfassender, kompetenter Beratung und machen aus Ihren Zielen eine Vermögensstrategie.

raiffeisen.ch/ansprueche

Raiffeisenbank Glarnerland

Bald wird zurückgebissen – Insekten als Nahrung

Schon ab 2017 könnten Insekten unsere Speisekarte bereichern. Erste Unternehmen stehen in den Startlöchern, um die Food-Revolution umzusetzen.

bp. Heuschrecke, Grille und Mehlwurm: Diese drei Insektenarten sollen neu für den mensch-

lichen Verzehr in der Schweiz zugelassen werden. Aber schon heute verspeist jeder EU-Bürger

pro Jahr durchschnittlich rund 500 Gramm Insekten – in der Regel unbeabsichtigt und unbemerkt. Die Tierchen finden sich in Früchten oder im Salat, in Kaffee, Ketchup, Getreide oder Mehl.

► Mehr auf Seiten 2 und 3

Walhalla
WASSER UND WEIN

Ihr Partner für
kleine Feste und
grosse Events

Getränkemarkt & Weinhandlung
mit Hauslieferdienst
Zaunweg 8, 8754 Netstal

walhalla-weine.ch

Samariterverein Netstal
präsentiert das Theaterereignis:

*Verliebt, Verlobt...
Verzwickelt!*

Samstag, 1. Okt. 2016
Vorstellungen: 14:00 Uhr und 20:00 Uhr
Mehrzweckhalle Netstal
Festwirtschaft, Tanz mit Trio Flamingos

gemeinde glarus

einzigartig vielseitig.

**Nüd vergässä –
der Fritig isch Gmeindsversammlig!**

Beachten Sie die Beilage in dieser Glarner Woche.

Grillen-Quiche, Bienenburger und Mehlwurm-Cashew-Krokant

Wie unsere Ernährung in Zukunft aussehen könnte



Daniel Ambühl, Autor des Buches «beeza» (links), und Thomas Weigel, Leiter eines Insektenzuchtprojekts in Laos, setzen sich für eine nachhaltige Insektenzucht ein.

■ Beate Pfeifer

«Grillen schmecken leicht nussig, knusprig gebraten sind sie vergleichbar mit Apéro-Nüssli», findet Ester Häfliger aus Sool. Besonders gut haben ihr Ende August die Spaghetti mit Salbeibutter und Bienenlarven geschmeckt, die sie im Rahmen eines Workshops «Essbare Insekten selber züchten» verkostigt hat. Der Kurs von Daniel Ambühl aus Unterterzen sei proppenvoll gewesen, Leute jeden Alters haben sich zur Thematik informiert. «Ich weiss auch nicht, warum ich keine Berührungängste habe», sagt Ester

Häfliger und lacht. Ihr Partner hingegen steht der Insektennahrung eher skeptisch gegenüber – so wie ein grosser Teil der Schweizer Bevölkerung. Den meisten dreht sich bei der Vorstellung, diese exotisch anmutende Kost in den eigenen Mund zu stecken, der Magen um. Das wird sich jedoch, laut einer Nestlé-Zukunftsstudie, ändern. Demnach können sich 52 Prozent der Befragten mit der Vorstellung anfreunden, dass Insekten künftig fester Bestandteil unserer Ernährung sind. Allerdings nur, wenn die

Produkte eine bekannte Darreichungsform haben, wie zum Beispiel ein Burger, und nicht an Insekten erinnern.

Das Protein der Zukunft?

Laut der Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) wird sich die weltweite Fleischnachfrage bis 2050 verdoppeln. Die klassische Viehzucht verbraucht enorme Mengen Wasser und produziert viele klimaschädigende Treibhausgase. Insekten hingegen brauchen nur wenig Wasser und wenig Platz. Zudem verwerten sie ihr Futter extrem effizient. Während ein Rind 9,25 Kilogramm Nahrung benötigt, um ein Kilogramm essbares Fleisch zu produzieren, sind es beim Insekt nur 1,2 Kilogramm. Weltweit gibt es rund 2000 essbare Insektenarten, von denen viele, ernährungsphysiologisch betrachtet, ein wertvolles Nahrungsmittel sein könnten, da sie einen hohen Protein-, Vitamin- und Mineralgehalt aufweisen und gleichzeitig wenig Fett haben. Insekten könnten also einen Beitrag für eine nachhaltige und klimafreundliche Nahrungssicherung leisten.

Schon heute verspeisen mehr als zwei Milliarden Menschen, vorwiegend in Asien, Afrika und Lateinamerika, regelmässig Insekten. Vielfach gelten die krabbelnden, kriechenden oder fliegenden Tiere als Delikatesse, sie werden nicht aus Not heraus gegessen. Teilweise ist Insekten-Food sogar teurer als Hühnchen- oder Rindfleisch.

Insekt ist nicht gleich Insekt

Doch woher soll nun ein Glarner, der neugierig ist und eine Insektenmahlzeit zubereiten



Ob Seidenspinnerraupe oder Bienenlarve, beide Insekten werden schon seit Jahrhunderten vom Menschen kultiviert.

möchte, die Insekten beziehen? Auf keinen Fall solle man in einem Tierfuttergeschäft einkaufen, betont Daniel Ambühl. Denn es gibt derzeit keine Bestimmungen bezüglich der Fütterung dieser Petfood-Insekten. Sie sind somit ein potenzielles Sicherheitsrisiko. Zudem sei bei den als Haustierfutter produzierten Insekten der Darminhalt nicht entfernt worden. Aber auch der Wildfang von Grille, Grashüpfer und Co. sei nicht zu empfehlen, denn niemand weiss, wie stark die wild lebenden Insekten mit Giftstoffen belastet sind. «Wild sammeln ist Raubbau an der Natur, und wir setzen auf Nachhaltigkeit und hohe Qualität. Die Qualität eines Insekts ist nur so gut wie dessen Haltung und Futter», sagt Daniel Ambühl. Online-Shops bieten ebenfalls viele verschiedene Insekten an. Aber auch hier gilt: Man weiss nicht, wie diese Insekten gehalten und gefüttert wurden. «Aus einem gespritzten Reisfeld kannst du keine Insekten essen», so Daniel Ambühl. In diesem Bereich soll sich jedoch in der nächsten Zeit viel tun. Bereits jetzt hat die Firma Essento, ein Schweizer Start-up-Unternehmen, einen Online-Shop aufgeschaltet, <http://Insekten-Shop.ch>, auf welchem sie Insekten vertreibt, die für den menschlichen Verzehr gezüchtet worden sind. Aus rechtlichen Gründen werden sie jedoch zunächst als Futterinsekten deklariert verkauft, denn noch sind in der Schweiz Insekten nicht als Lebensmittel für den menschlichen Verzehr zugelassen. Das soll sich im nächsten Jahr ebenfalls ändern. Dann sollen Grillen, Heuschrecken und Mehlwürmer offiziell als Lebensmittel für Menschen anerkannt werden.

Biene versus Mehlwurm

Im neuen Kochbuch des AT-Verlages «Grillen, Heuschrecken & Co.» (siehe auch Rezept Seite 4), welches ab 22. September in den Buchhandlungen erhältlich sein wird, finden sich zahlreiche Rezepte mit genau diesen drei Insekten. Christian Bärtsch, einer der beiden Autoren des Insekten-



Grille und Heuschrecke sollen künftig auch in der Schweiz als Nahrungsmittel für den Menschen zugelassen werden.

Kochbuches, wollte Rezepte mit Insekten anbieten, die in Zukunft erhältlich und legal sind. Der Food-Unternehmer, der auch Mitbegründer des Start-up-Unternehmens Essento ist, hat sich zum Ziel gesetzt, Insekten auf die europäischen Teller zu bringen. «Wir werden den Essento-Burger auf den Markt bringen», verrät der Jungunternehmer. «Unserer Produkte werden im Detailhandel und im Bereich Gastronomie erhältlich sein.» In einem ersten Schritt wird sich sein Unternehmen mit der Verarbeitung und Vermarktung von Insekten beschäftigen. Später will Essento möglicherweise selbst Insekten züchten. Das Kochbuch soll in die Thematik einführen und liefert neben Rezepten, Informationen rund um das Thema essbare Insekten.

Auch der Künstler und Aktivist Daniel Ambühl hat gerade im Eigenverlag ein Koch-

buch herausgegeben. «beeza! Das Bienenkochbuch». Der Mann aus Unterterzen ist allerdings der Ansicht, dass die Politik derzeit den falschen Ansatz verfolgt. «Schon der Start in diese horizonterweiternde Ära der Kochkünste ist in Gefahr, gründlich zu misslingen», schreibt er in seinem Vorwort. «Politik, Regulierungsbehörden, Gesundheitsfachleute, Insektenfood-Start-ups und -Blogger empfehlen Mehlwürmer, Grillen, Heuschrecken und andere Haustierfutterinsekten für den menschlichen Konsum zu züchten, während wir gleichzeitig jedes Jahr die wertvollsten essbaren Insekten achtlos wegschmeissen. Die Rede ist von den Drohnen der Honigbienen, von denen allein in der Schweiz jedes Jahr etwa hundert Tonnen ausgeschnitten und als Abfall vernichtet werden.» Seine Zukunftsvision in Sachen essbare Insekten sieht zunächst Bienen und Seidenraupe vor, beides Insektenarten, die seit Jahrhunderten von den Menschen gezüchtet werden. «Seidenraupen sind die meistgegessenen Insekten der Welt», sagt er. «In Asien isst kein Mensch einen Mehlwurm.» Deshalb hat er sich entschieden, die Sache selbst in die Hand zu nehmen, Vorträge und Kochevents zu organisieren und die Leute aufzuklären.

So wie Ester Häfliger, die völlig fasziniert von afrikanischen Rosenkäfern ist, der einheimische Rosenkäfer steht unter Schutz. «Ich habe ein paar Larven und schaue jetzt, ob es Käfer gibt», sagt sie und plant, wenn denn alles gut geht, im nächsten Jahr ein Familienessen mit Insektendegustation zu veranstalten. Denn der Eigengebrauch und die Zucht für den persönlichen Konsum sind schon heute erlaubt. Die Enkel der experimentierfreudigen Käferliebhaberin aus Sool sind gespannt, die übrigen Familienmitglieder kämpfen noch mit ihren Ekelgefühlen – so wie vermutlich die meisten Glarnerinnen und Glarner.

Weitere Informationen unter: www.skyfood.ch; www.essento.ch



In Asien sind schon heute für den Glarner Gaumen schwer geniessbare Lebensmittel auf dem Markt.

Bilder Beate Pfeifer

Polenta-Mehlwurm-Roulade auf Zuckerschotenbeet mit Soja-Pfeffer-Jus



Bild Oliver Brachat, AT-Verlag



Aus dem Kochbuch «Grillen, Heuschrecken & Co» von Christian Bärtsch und Adrian Kessler, erschienen im AT-Verlag.



Zutaten

Polenta

400 ml Gemüsebrühe
1 TL Rosmarin, gehackt
200 g Polentagries
2 EL frisch geriebener Parmesan
2 Eigelb
Olivenöl zum Braten

Füllung

150 g tiefgekühlte Mehlwürmer
100 g Pekannüsse
50 g getrocknete Tomaten
1 Eigelb
1 EL Oregano, gehackt
1 TL Salz
Soja-Pfeffer-Jus
300 ml Rotwein
100 ml Sojasauce
50 ml Gemüsebrühe
1 TL rosa Pfeffer, zerdrückt
2 TL Maisstärke

Zuckerschotenbeet

1 Schalotte
1 EL Butter
400 g Zuckerschoten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für die Polenta die Gemüsebrühe zusammen mit dem gehackten Rosmarin aufkochen, den Polentagries einrühren und unterm ständigem Rühren etwa 3 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan sowie die Eigelbe darunter mischen.
3. Die Polentamasse auf einer hitzeresistenten Klarsichtfolie zu einem Quadrat austreichen.
4. Für die Füllung die Mehlwürmer zusammen mit den Pekannüssen in einer Bratpfanne trocken anrösten und dann zusammen mit den restlichen Zutaten der Füllung zu einer feinen Paste pürieren.
5. Die Masse gleichmäßig auf der ausgestrichenen Polenta verteilen, dabei an einer Seite einen ungefähr 2 cm breiten Streifen frei lassen.
6. Das Ganze mithilfe der Klarsichtfolie vorsichtig einrollen und im Kühlschrank etwa 4 Stunden auskühlen lassen.
7. Sobald die Roulade ausgekühlt ist, die Klarsichtfolie entfernen und die Roulade schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. (Falls die Polentamasse am Messer kleben bleibt, dieses kurz unter kaltes Wasser halten)
8. Für den Soja-Pfeffer-Jus den Rotwein in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen.
9. Die Sojasauce, die Gemüsebrühe und den rosa Pfeffer dazugeben und das Ganze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit der Maisstärke binden.
11. Für das Zuckerschotenbeet die Schalotte fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Die Zuckerschoten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange dünsten, bis sie noch leicht knackig sind.
12. Die Polentascheiben in einer Bratpfanne in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldgelb braten.
13. Auf dem Zuckerschotenbeet anrichten, mit dem Jus beträufeln und servieren.



Lilia Lasson

Für mich persönlich kommt es nicht infrage, Insekten zu essen, da ich auch gar kein Fleisch esse. Ich finde es eine schlechte Idee, da doch viele Insekten dem Menschen nützen. Meine Meinung hängt darum auch davon ab, welche Arten man essen würde.



Emanuele Serra und Roman Bertsch

Roman: Ich denke, da müsste man sicher mal etwas ausprobieren. In absehbarer Zeit werden Insekten doch sowieso im Supermarkt angeboten wie Früchte und Gemüse.
Emanuele: Mich würde es auf jeden Fall auch wunder nehmen, wie Insekten schmecken.



Selina Schneider

Was, Insekten essen? Nein! Was ich jetzt noch am ehesten probieren würde, wäre vielleicht ... (überlegt lange) ein Regenwurm. Aber ehrlich gesagt kann ich mir gar nicht vorstellen, irgendwelche Insekten zu essen, denn ich esse auch kein Fleisch.

« Würden Sie Insekten essen? »



Chiara Caviezel, Leticia Araújo da Costa

Leticia: Keine. Also, kommt drauf an für welchen Zweck. Wenn ich jemanden damit retten könnte, dann ja.
Chiara: Genau, zum Beispiel Familie oder Freunde. Aber wir können uns beide nicht wirklich vorstellen, irgendwelche Insekten zu essen.

Insekten könnten in absehbarer Zukunft den Speiseplan der Schweiz ergänzen. Sie enthalten viel Protein und sind nachhaltig zu züchten. Obwohl weltweit Insekten die täglichen Mahlzeiten vieler Menschen bereichern, sind die befragten Passanten, mit wenigen Ausnahmen, eher skeptisch.

■ Marcel Ott



Michael Jakober

Mich macht die Vorstellung, Insekten zu essen, nicht besonders an. Wenn es in Zukunft im Supermarkt Insekten als Lebensmittel zu kaufen gäbe, würde ich garantiert nie davon Gebrauch machen und schon gar nicht davon essen.



Werner Hürlimann

Ich habe noch nie Insekten gegessen. Ich kann mir das nicht vorstellen, wie es schmecken würde. Ich denke, es gibt viele Menschen auf der Welt, die Insekten essen. Weil es wenig Fleisch gibt vielleicht. Man kennt es halt einfach nicht bei uns.



Sven Kleinlaut und Jan Mariacher

Sven: Ja, wenn sie frittiert sind, dann schon. Heuschrecken zum Beispiel. Sie lassen sich auch viel ökologischer produzieren als Fleisch.
Jan: Ich würde auf keinen Fall Insekten essen, solange ich genug Geld habe, etwas anderes zu kaufen.

ANZEIGE



Fischli Bike
macht schön ...

... und schnell!

www.fischli-bike.ch

Näfels